DÜNYANIN EN FİT KADIN DERGİSİ

women's fitness

YENİ BİR YIL
YENİ BİR SEN!
Hem ruhunu hem bedenini tazele

HORMONLARIN VÜCUDUNA ETKİSİ

Kış bakımıyla harika saçlar

8 Hareketle KUSURSUZ KALÇALAR

DOĞAL YOLDAN
daha çekici görünme rehberi

Sağlıklı ve pratik
EKMEK ÜSTÜ LEZZETLER

Potanın yıldızı
Işıl Alben

UFAK MOLALARLA HUZURU YAKALA

Happymoodcake ile 3 günde 3 kilo diyeti

ISSN 21480575
ARALIK
MH MEDIA
Sayı: 2018 / 12 Fiyatı: 13 ₺ / KKTC: 15 ₺

BURASI SPORTS

THE HYGIENIC GYM

Türkiye'nin 4 yanında, 4 farklı şehirde, 4 mevsim keyifle spor yapın.

Hayatın Sports yanıyla tanışın!
25. yılımıza özel avantajlı üyelik fırsatlarından yararlanın.

Tek bir üyelikle tüm tesislerimizi kullanabilirsiniz.

Bilgi için; 444 75 35

İSTANBUL (Ataköy • Şişli • Kadıköy) | ANKARA (Bilkent • Çankaya Vadi • Ostim) | İzmir (Mavişehir) | Mersin (Marina)

sportsinternational.com.tr

SPORTS INTERNATIONAL

women's fitness

MH MEDIA

Cenap Şehabettin Sk. No:47/1
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx
Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
MH MEDYA Reklamcılık
Ltd. Şti. adına

Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

Genel Müdür
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu)
Melisa Hayırlıoğlu
melisa@medyalink.com.tr

Yazı İşleri Müdürü
Özlem Sucu
ozlem@medyalink.com.tr

Haber Müdürü
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

Yazı İşleri
Mehtap Çakır,
İrem Altınalev, Tunç Olcay

Görsel Yönetmen
Derya Bozkurt

Fotoğraf Editörü
Uğur Utku Sezer

Katkıda Bulunanlar
Bülent Cihantimur,
Coşkun Levent Taşçı, Doris Hofer,
Fırat Çakır, Hülya Çağatay, Kubilay
Sakarya, Pınar Salahoğlu

Genel Müdür
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

Reklam Direktörü
Sinem Doğru
sinem@medyalink.com.tr

Reklam Direktörü
Sibel Elhan
sibele@medyalink.com.tr

Reklam Direktörü
Mehmet Okur
mehmet@medyalink.com.tr

Rezervasyon
Filiz Mutlu
filiz@medyalink.com.tr

Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

Basıldığı Yer:
Yeni Devir Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
100. Yıl Mah. 4. Cad. 109 Bağcılar, İstanbul
T: 212 429 01 20
yenidevirbasim@gmail.com

Baskı Tarihi: 26 Kasım 2018
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık, Spor, Yaşam
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

Women's Fitness, Dennis'in lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Women's Fitness Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. Women's Fitness Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder. Ürünlere ait fiyatlar 22 Aralık 2014 itibarı ile geçerli yaklaşık fiyatlardır. Farklı satış noktalarındaki ya da kur ve vergi değişimlerinden kaynaklanan fiyat farklılıklarından Women's Fitness Türkiye dergisi sorumlu tutulamaz.

editörün notu

Yeni yıla bir kala daha güçlü bir sen!

Sevgili fit Wf kadınları yeni bir aya daha merhaba dedik... Yeni yıla bir ay kala daha sıkı, daha fit bir vücuda kavuşmak ve 2019'a fit girmek asla hayal değil!

Sıkı ve disiplinli çalışıp, antrenmanlarımıza sadık kalarak, beslenme düzenimize dikkat ederek elbette ki bunun üstesinden kolaylıkla gelebiliriz. Hiç gözünüzde büyütmeyin!

Bu ay sizlere hazırladığımız antrenmanlar arasında; Wonder Woman olmanızı ve daha fazla güçlenmenizi sağlayarak yaşlanmanın etkilerini bile yavaşlatan bir antrenman var. Koşunuza kalite katmak istiyorsanız da yine fitness bölümümüzden yararlanabilirsiniz.

Kapağımızda milli gururumuz olan çok değerli bir isim var. Güçlü kadının ikonikleşen ismi, görmüş olduğunuz gibi, Işıl Alben. İlk kez Women's fitness'a kapak olup, samimiyetle sorularımızı yanıtladığı için kendisine çok teşekkür ediyoruz.

Beslenme bölümünde sevgili Zeynep Dinç'in, size özel hazırladığı sağlıklı ekmek üstü lezzetleriyle dolu tarif sayfalarımız, öğün aralarında ne yapacağını düşünenlerin çok işine yarayacak.

Hayvansever bir ekip olarak, hayvan hakları ve hayvanların yaşam mücadelesine dikkat çeken Sevde Kobak ve Sema Tuğçe Dikici'yi sonuna kadar destekliyoruz. Onlarla yaptığımız röportajı da mutlaka okumanızı öneririm. Bu kış da her kış olduğu gibi farkındalık yaratalım, dertlerini anlatamayan can dostlarımızı düşünelim. Kapımızın önüne bir kap yemek ve bir kap su koymayı unutmayalım.

Melisa

50

70

içindekiler

Fitness

32 Sağlığınız için ayağa kalkın
Yaşanan sağlık sorunlarının temelindeki neden her gün oturmak olabilir mi? Modern hareketsiz hayatlarımızın tehlikeleriyle savaşmanın yollarını öğrenin.

34 Zekice boks
İyi bir ruh hali, keskin odaklanma gücü ve etkileyici bir özgüvene götüren adımlar...

36 Koşunuza kalite katın
Koşunuzu daha verimli hale getirmek için sorularınızı yanıtlıyoruz.

38 Göz doldurun
Yüksek enerji gerektiren bu antrenman sayesinde alt vücudunuza ihtiyacı olan ilgiyi gösterin.

42 Dansçı gibi çalışın
Dans tüyolarını sizler için bir araya getirip telefonunuza yükleyebileceğiniz bir fitness ve beslenme programı olan 12 haftalık antrenman planını oluşturduk.

Odak

58 Stresle baş etme rehberi
Gün boyunca sakin ve dingin kalmak için gereken her şey bu konuda...

62 Proteinin yeri
Proteinler vücudunuzun gücünü korumasına yardımcı olur. Peki ama gerçekten ne kadar proteine ihtiyaç duyarız ve protein tüketiminin en sağlıklı yöntemleri nelerdir?

64 Daha güçlü bir sen
Hemen şimdi burada Wonder Woman kadar güç kazanın.

42

Dosya

70 Orman banyosu
Orman banyosu Doğanın gücüyle stresten arının.

Moda

76 Yeni bir sen!
Yeni bir sen! Yeni bir yıla girmeye sayılı günler kala stilinize yeniden yön vermek istiyorsanız moda sayfalarımıza göz atın, yeni sizi yeniden tasarlayın.

Işıldayın

84 Hassas ve duyarlı
Tahriş olan cildi tedavi etmek için bilmeniz gerekenler...

88 Saçlar
İyi görünmek için... Basit dokunuşlar, muhteşem sonuçlar.

UZMANLARIMIZA DANIŞIN

Her bir sayımız uzman kadromuzdan aldığımız tavsiyelerle doludur...

OP. DR. BÜLENT CİHANTİMUR
DOCTOR B
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu

COŞKUN LEVENT TAŞÇI
Estetik Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

GÖKÇEN ERDOĞAN
Op. Dr. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Cinsel Terapist, Aile Terapisti

Sağlık

92 ***Molalar***
Bir dakikadan bir haftaya kadar uzayabilen hayat kurtarıcı molalar sayesinde canlanabilir, enerjinizi tazeleyebilir ve sisteminizi yeniden başlatabilirsiniz!

94 ***Vahşi hormonlar***
Verdiğiniz kilolar sonrası hormonlarınız kötü mü etkilendi? Bu yazı size rehberlik edecek.

Beslenme

98 ***Süper bardaklar***
Muhteşem kokteyl tarifleri...

101 ***Besin odağı: Tofu***
Sağlıklı yiyecekler listesinin üst sıralarında yer alan tofu, her bir beyaz yumuşak küple birlikte sağlığınızı desteklemeye devam ediyor.

102 ***Kara elmas***
Kömürün iyi unvanını garanti altına alan yeterince sağlam bilimsel veriler mevcut.

104 ***Hepsi bir arada***
Herhangi bir hafta sonu menüsüne çeki düzen verecek lezzetli ve az işlem görmüş yiyecekler...

108 ***Ekmek üstü lezzetler***
Yemek Stilisti Zeynep Dinç'ten sağlıklı, pratik ve lezzetli ekmek üstü tarifler...

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci, Wellbeing Coach

SQUATGIRL
DORIS HOFER
Sağlıklı Yaşam Koçu / Yazar

HÜLYA ÇAĞATAY
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Bu ayın kapağı

Işıl Alben

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU
FOTOĞRAF: ONUR DEMİRDAĞ
MODA EDİTÖRÜ: MUSTAFA ÇOLAK

Yağmurluk Ourkastpeople
Büstiyer Nike
Tayt Nike

Cazibeli koleksiyon

Heyecanla beklenen Victoria's Secret X Mary Katrantzou kapsül koleksiyonundan ilk kareler görücüye çıktı. Pijama, iç çamaşırı ve spor kıyafetlerin yer aldığı benzersiz koleksiyondaki parçalara karşı koyamayacaksınız!

Parlayan adımlar

Modern çağın hızla değişen dinamik yapısı içerisinde teknolojinin ve estetiğin buluştuğu New Balance 608 modeli, özgün bir tarzın mükemmel birleşimini sunuyor. Dış deri tasarımı, ikonik görüntüsü ile yansıttığı havalı spor stili sizi günün yıldızı gibi hissettirecek.

Kırmızının büyüsü

Fakir Hausgeräte'nin birbirinden şık ürünleri, yeni yıla sevdiklerini yılbaşı hediyesiyle mutlu etmek isteyenlere alternatif oluyor. Elektrikli süpürgeler, küçük ev aletleri, ütüler, kişisel bakım ürünleri ve ısıtıcıların yer aldığı geniş ürün gamı ile yeni yılda Fakir kırmızısı evinizi renklendiriyor.

Harekete duyarlı

Reebok, Motion Sense teknolojisine sahip yeni PureMoveBra ile devrim yaratıyor. Harekete yanıt veren ve ikinci ten hissi yaratan bra, kadınların rahatlıkla spor yapmalarına olanak sağlıyor.

hot list

Görün, alın, sevin! Yeni ürünleri önceden yakalayın.

Güçlü bağışıklığın sırrı

Vücut direncini yükselten besin içeriklerinden oluşan Souping ve Juicing programlarıyla Juico, özellikle hastalıklara davetiye çıkaran mevsim geçişlerinde, günlük beslenmeye hem sağlıklı hem de lezzetli bir alternatif sunuyor.

Doğadan gelen güzellik

Kaynağını iç güdülerden alan ve güzelliğin büyülü dünyasını doğanın mucizeleriyle birleştiren NUXE, v yeni seneyi ikonik Prodigieux® serisinin başrolde olduğu kofrelerle karşılıyor.

Yepyeni lezzetler

Tam Tahıllı Bar ailesi şimdi de yeni lezzetleri Sade, Karamelli, Kurabiyeli Nesfit ve Corn Flakes Bar ile besleyici kahvaltının kısa yolunu sunuyor. Üstelik sadece 90 kalori olmasının yanında daha çok tam tahıl ve lif içeriyor.

Göz alıcı ışıltı

Yeni yıla özel kısa süreliğine aramızda olacak Physicians Formula'nın Murumuru Butter Highlighter serisi ile günlük rutininize biraz ışıltı katabilir, yılbaşı gecesinin vazgeçilmezi aydınlık ve dikkat çekici bir makyaj için tercih edebilirsiniz.

YENİ

gsk

24 saate varan rahatlatıcı etki*

Sırt

Boyun

Bacak

* VoltaPatch ısı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarını iyileştirir. 2 günlük tedaviden sonra akut genel bel ağrısında gözlenen etkidir.

Güçlü kadınlara özel

Adidas, gün doğumunda yogadan happy hour HIIT'e (high intersity interval training) tüm spor aktivitelerinde kadınları desteklemek için özel olarak tasarlanmış kapsül bir fitness koleksiyonu sunuyor. Adidas'ın kadın sporcularından esinlenerek hazırlanan Statement Koleksiyonu ile antrenmanları hayatlarının bir parçası kabul eden, kendilerine en uygun performans ürünlerini talep eden, çok yönlü olan kadınlar için onları ön plana çıkaracak iddialı modeller sunuyor.

Bol su tüketin

Yeterince sıvı tüketmek, kaslarınızın esnekliğini ve dayanıklılığını artırmaya yardımcı olacaktır. Su içmek, bağırsakların da düzgün çalışmasına yardımcı olur ve toksinlerden kurtulmanızı sağlar. Eğer sindirim sisteminiz düzgün çalışmaz, şişkinlik, hazımsızlık gibi şikâyetler kronik hale gelirse, kaslarınızı korumak için tüketeceğiniz besinlerin emilimi de bozulabilir.

Fitness

Spora dair en yeni haberler ve son moda trendler...

Limit koyun

Koşma süreniz beklentilerinize göre değişmekle birlikte koşmaya yeni başlayan bir kişinin üst limitleri olmalı. Genel olarak haftada 2-4 kez, 20-30 dakikalık koşularla başlayın. Başlangıç koşu mesafesi ise 3-6 km arasında olmalı. Düzenli koşu ritmini yakaladıktan sonra haftalık yüzde 10 mesafe artışı ile koşulara devam edebilirsiniz. Daha önceden koşu ile ilgili sakatlık yaşadıysanız, bu artışı haftalık yapmak yerine iki haftada bir yapmanız, olası sakatlanmaların önüne geçecektir.

Çantaya atın

fit21 siyah çizgili spor havlusu, spor ve egzersizlerinizde sürekli yanınızda taşıyabileceğiniz iyi bir alternatif... Özel ebatlarda yüzde 100 pamuktan oluşan havlular, ter emici ve hızlı kuruma özellikleriyle kullanıcıya hem rahatlığı hem de konforu bir arada sunuyor.

Yer çekimine meydan okuyun

Yüksek performans sağlayan tasarımlarıyla spor tutkunlarının beğenisini kazanan Under Armour, sevilen koşu ayakkabısı HOVR ile fark yaratmaya devam ediyor. Yenilikçi yastıklama teknolojisi sayesinde maksimum enerji kazanımı sağlayan ayakkabı, darbe emilimi özelliğine sahip tabanıyla da sporcuların koşu sırasında konforunu ve performansını en üst seviyeye çıkarıyor.

GÜZELLİĞİN BİR ÜST SEVİYESİ

Estetik Cerrahi ve Medikal Uygulamalarda, Estetiğe Sanatsal Bakış Açısı...

"Doctor B"
Op. Dr. Bülent Cihantimur,
Dünyaca ünlü estetik, plastik ve rekonstrüktif cerrahı

ESTETIK INTERNATIONAL

İSTANBUL

www.estetikinternational.com
+90 444 77 07

20 YEARS

Yeni yıl heyecanı

Yılbaşı coşkusunu Aralık ayı boyunca her koşulda hissedip yaşayabilirsiniz, önerilerimize göz atın...

Starbucks'tan yeni yıl lezzetleri

Sadece yeni yıl döneminde sınırlı süre sunulan, kahve severlerin tüm yıl boyunca bekledikleri Starbucks'ın yılbaşı temalı kahve bardakları, kupaları ve termosları yepyeni tasarımlarıyla keyifli birer hediye alternatifi olarak hem sizi hem de sevdiklerinizi bekliyor. Starbuck'ta geleneksel yeni yıl lezzetlerinin tadını çıkarırken yeni yıla özel ürünlerle de sevdiklerinizi mutlu edebilirsiniz.

Yılbaşı tatili rotanız

Fest Travel, yeni yılı dünyanın en güzel coğrafyalarında; doğanın içinde, tarihi öğrenerek veya yerel lezzetlerin tadına vararak karşılayabilmeniz için en güzel rotaları tasarladı. Bunlardan biri de medeniyetlerin Akdeniz'e açılan kapısı Beyrut. Yılbaşı tatilinizde vizesiz bir destinasyon seçmek istiyorsanız Lübnan'ı öneriyoruz. Lezzetli yemekleriyle, gezginlerin sık uğradığı durak, Osmanlı ve Haçlı'ların izlerinin birbirine karıştığı tüm zamanların şehri "Ortadoğu'nun Paris'i "Beyrut'ta farklı bir yılbaşı.

Yeni yıl yeni sen

Yaşam tarzı alışkanlıklarını gözden geçirerek, 2019'a yenilenerek farklı bir başlangıç yapmak isteyenler için hazırlanan, The LifeCo merkezlerinde kişiye özel beslenme programı eşliğinde etkin terapiler ile zenginleştirilen "Yeni Yıl Yeni Sen" programı kısa sürede hücre onarımı, toksinlerden arınma ve kilo kontrolü sağlıyor. Yeni yılda kişinin kendine veya sevdiklerine verebileceği en özel hediye niteliğinde olan program, Aralık ve Ocak ayları süresince The LifeCo'nun Bodrum ve Antalya merkezlerinde yılbaşına özel avantajlı fiyatlar ile sunuluyor.

Meksika usulü yılbaşı

Ranchero, 2018'in son akşamında misafirlerini, kökü Aztek ve Mayalara dayanan binlerce yıllık Meksika mutfağından klasik lezzetler eşliğinde ağırlarken, 2019'u Meksika'da yüzyıllardır sürdürülen özel bir gelenekle karşılayacak. Nişantaşı, Suadiye ve Watergarden şubelerindeki Ranchero misafirleri, saatler 24.00'e yaklaşırken her biri yeni senenin aylarına karşılık gelen 12 üzüm tanesi yiyip, 12 dilek tutarak 2019'a merhaba diyecek.

Defne Samyeli & İskender Paydaş rüzgarı

Zorlu Center, yeni yıl coşkusunu Aralık ayı boyunca birbirinden renkli etkinlikler, Yeni Yıl Köyü ve konserler ile yaşatıyor. Defne Samyeli, İskender Paydaş, Can Bonomo, Evrencan Gündüz ve Emir Ersoy Project ile yeni yıl konserleri herkesin katılımına ücretsiz açık olacak. Eğlencenin bir an olsun dinmeyeceği Zorlu Yeni Yıl Köyü, 7'den 70'e herkesi alışveriş, eğlence ve yeni yıl coşkusuyla buluşmaya davet ediyor.

SYMBIOSYS

alflorex®

B. infantis 35624®

EN ÇOK ÖNERİLEN

İLE ÖZGÜRLÜĞÜ SEÇİN

Sindirim Sistemini Düzenlemeye Yardımcı Alflorex ile Özgürlüğü Seçin

Artık Türkiye'de

SYMBIOSYS

alflorex®

Probiyotik Mikroorganizma İçeren Takviye Edici Gıda

ALF_2018_11_03

BIOCODEX

* J Clin Gastroenterol. Author manuscript; available in PMC 2014 July 11.

@Symbiosys.Alflorex.Turkey
www.symbiosys.com

HAZIRLAYAN: KUBİLAY SAKARYA
KUBİLAYSAKARYA

Amsterdam şehir rehberi

Herkese merhaba! 4 günlük Amsterdam gezimizden geriye kalan ve mutlaka ziyaret etmenizi tavsiye ettiğim yerleri sizlerle paylaşmak istedim.

THY ile Amsterdam Schiphol hava alanına indikten sonra otelimiz merkeze yakın olduğu için 8,5 Euro gibi bir ücret ile hava alanında tren ile Amsterdam Central Station'a geldik ve oradan yürüyerek otele vardık. Eden Hotel Emsphire 'da konakladığımız 4 gün boyunca pek çok yer gezdik. Sizlerle belli başlı olanlarını paylaşmak istedim, umarım beğenirsiniz...

Cafe George Sevgili arkadaşım Gamze Biran'ın tavsiyesi üzerine ziyaret ettiğimiz bu mekan hem lezzetli kahvaltısı hem de ferah iç atmosferiyle oldukça fotoğraflık bir mekandı. Sabah kahvaltısında Egg Benedict sipariş ettikten sonra güzel bir kahvaltı karesi çekmeyi ve paylaşırken beni de etiketlemeyi unutmayın.

Bunun yanı sıra kapısında uzun kuyruklar oluşan Omelegg de şehrin bir diğer ünlü kahvaltıcısı. Eğer sıra beklemek istemiyorsanız Omelegg'e erken bir saatte gitmenizde fayda var.

Cafe Brix Şehri turlarken tesadüfen keşfettiğimiz Cafe Brix arkasında aydınlık bir avlu bulunduruyor ve ışıl ışıl bir atmosferde sizlere öğle yemeği yeme şansı sunuyor. Biz hamburgerlere gerçekten bayıldık şehirde oldukça popüler olan patates

kızartmasının da burada biraz daha lezzetli olduğunu söyleyebilirim.

Cafe Esprit Akşam yemeği için sıcak atmosferi ile şık ve aynı zamanda spor bir mekan. İçeriye grip Meksika – İtalya gibi mutfakların lezzetlerini denedikten sonra lezzetli birkaç kokteyl içmeyi de ihmal etmeyin. Işık ve atmosfer oldukça keyifli uzun uzun tadını çıkartmayı ihmal etmeyin .

Sizlere şehirde bulunan pek çok Coffee Shop dururken bu Starbucks'ı önermek istemezdim. Ancak burayı önerme sebebim, içerisinin bildiğiniz Starbucks'lardan biraz farklı olması. Siz hem bizim gibi Starbucks kahvesini seviyor hem de içeride bir fotoğraf çekilmek istiyorsanız, Amsterdam'daki bu Starbucks Design Store'a mutlaka uğrayın. İç mimarisi gerçekten oldukça keyifli.

Marqt Amsterdam'da gezerken bir süre market olmamasından yakındığımızı söyleyebilirim. Bizdeki gibi her köşede bir bakkal olmadığı için gıda alışverişlerini Marqt veya bir diğer zincir olan Albert Heinn'dan yapabilirsiniz. Marqt konsepti ile taze meyve suları, sandviçleri bulabileceğiniz güzel ve şık bir market. Fakat bu markette kredi kartı kesinlikle kullanılmıyor gitmeden önce dikkat edin.

Amsterdam'a gelmişken şehrin sembolü olan Lale pazarını mutlaka ziyaret etmelisiniz. Tahta Hollanda ayakkabılarından her renk laleye ve hediyelik eşyaya bu pazardan ulaşabilirsiniz. Eğer sevdiklerinize kuzey ülkelerinin sokak stillerinden ilham alan parçaların satılığı kıyafetler almak isterseniz Concrete Store'a mutlaka uğrayın. Bizdeki 290 sqm mağazasına benzeyen bu mağazada tasarım parçalar edinmeniz mümkün. Son olarak Athenaeum Book Store yanılmıyorsam Dam meydanına yakın bir konumda bulunan harika bir kitapçı. Hayatımda hiç görmediğim kadar dergi edisyonunu burada buldum. Ayrıca tasarım kitaplar da yine burada satılıyor.

Rijks Museum Amsterdam'da pek çok müze var fakat biz sokakları ve mekanları keşfetmekten sadece Rijks Museum'u gezmeyi tercih ettik. Avrupa'da yılın en iyi müzesi seçilen bu müzede Goya ve Vermeer'in eserlerinden, Hollanda donanması tarihine ve YSL'nin kıyafetlerine kadar pek çok eseri ziyaret etmeniz mümkün. Ayrıca müzenin bahçesinde yer alan ünlü 'I Amsterdam' yazısı ile bir fotoğraf çekilmek de isteyebilirsiniz. Bahçedeki havuz kış aylarında buz pisti olarak hizmet veriyor.

Vondel Park Şehrin en ünlü parkı desek sanıyorum yanlış olmaz. Biz kış mevsiminde ziyaret ettiğimiz için biraz korku filminden sıçramış sessiz bir havası vardı. Fakat yine de sakin vakit geçirebileceğiniz en uygun yerlerden bir tanesi. Siz de göl kenarında yer alan kafeden elmalı tart ve kahvenizi alarak bizim gibi keyif yapabilir, güzel fotoğraf kareleri yakalayabilirsiniz.

W Hotel Amsterdam Şehrin en iyi roof barları arasında yer alan W Hotel Amsterdam çatı katında hem keyif yapıp hem de dinlenebileceğiniz bir ortam sağlıyor. Lezzetli bir kokteyl içip şehri seyretmek gerçekten oldukça güzeldi. Siz daha panoramik bir şehir manzarası isterseniz Double Three By Hilton Amsterdam'ın terasını da ziyaret edebilirsiniz. Hilton'a geçmek için Central Station'ın arkasında yer alan vapurlara binerek nehrin öteki tarafına geçmeniz gerekiyor.

Kanal Turu & Red Light District Şehrin iki önemli simgesi kanal turu yapmak ve vitrinlerden seks işçilerini canlı olarak izleyebileceğiniz ünlü Red light District. Gündüz bir kanal turu ile şehri turlarken akşam üzeri Red Light'ı ziyaret etmeyi unutmayın! Amsterdam'da keşfettiğiniz ve deneyip beğendiğiniz yerleri yorum olarak yazarsanız çok mutlu olurum!

HAZIRLAYAN: ÖZLEM SUCU

Bi Nevi Deli

İçeriklerin besin değerlerinin en yüksek seviyede korunduğu, whole foods ürünler - plant-based – raw – glütensiz – vegan - vejeteryan beslenme tarzını bizlere sunan çılgın ve fit mutfak Bi Nevi Deli tam siz, fit Wf kadınlarına göre. Birçok beslenme tarzında seçenekler sunan bir menüye sahipler. Mevsime uygun sebzeler kullanıldığı için menülerini sıklıkla değiştiriyorlar. Bi Nevi Deli'nin vejeteryan mutfağında ise et, tavuk ve balık kullanılmıyor. Menüde dikkat çeken lezzetler ise humus, bowl ve vegan burgerleri denemeye değer. Mekanın ev sahibeleri Belkıs ve Özge bitkinin gücüne inananları ve sağlıklı beslenmeye önem verenleri Bi Nevi Deli'ye bekliyor.

Ayın fit mekanları

Yediklerine, içtiklerine özen gösteren herkesin deneyimlemesi gereken en fit mekanları bu ay sizler için derledik.

Doğu'nun gizemli mutfağı

Raffles İstanbul Zorlu Center bünyesinde yer alan; yeme içmeyi hayat tarzı haline getiren, gusto sahibi gezginlerin beklentisini karşılayarak modern Asya deneyimi yaşatan Isokyo, mutfak kadrosuna Kore'den transfer edilen, Asya mutfağına hakim yeni Chef de Cuisine Minwoo Yun, mutfak deneyimlerini artık Isokyo'da birleştiriyor. Kendisini yaratıcı bir aşçı olarak tanımlayan ve gastronominin sınırları aşan uluslararası bir dil olduğuna inanan Minwoo Yun, özellikle Kore, Japon, Çin ve Fransız mutfakları hakkında derin bilgi ve deneyime sahip. Minwoo Yun, Isokyo'daki çalışmalarına Raffles İstanbul Executive Şefi Clinton Cooper ile devam ediyor olacak. Yeni lezzet arayışında olanlar bu gizemli mutfağı deneyimleyebilir.

Nişantaşı'nın kalbinde yeni yıl

Şık ambiyansı, damaklarda eşsiz bir tat bırakan leziz menüsü ve yılbaşına özel müzik programı ile Nişantaşı'nın en keyifli lezzet noktası St. Regis Brasserie, yeni yılın ilk dakikalarını güzel dileklerle ve keyifle karşılamak isteyen misafirlerini bekliyor. St. Regis Brasserie, nefis bir kutlama yapmak isteyenler için 335 TL'den başlayan özel menü seçenekleri sunuyor. Dileyen misafirler ana yemek olarak ızgara dana bonfileyi, dileyenler de fındık yağında kızarmış deniz levreğini deneyimleyebilecekler. St. Regis Brasserie'nin yeni yıl menüsünde yer alan diğer eşsiz lezzetler ile birlikte özenle seçilen Fransız ve lokal şarap seçenekleri de sunuluyor. Yeni yıl gecesine tatlı bir lezzet katmak isteyen misafirleri ise gecenin sonunda kestane ve muzlu "Dome" bekliyor.

Yeniköylü Però

Però, huzurlu ambiyansı, boğaz manzarası, dinamik kokteyl menüsü ve lezzetleriyle Yeniköy'de sizlerle... Günün her saatinde keyifli olan Pero'yu sıcak aile kahvaltısı, öğlen iş yemeği, dilerseniz de romantik bir akşam yemeği için tercih edebilirsiniz. Menüde dikkat çeken lezzetler arasında; Però mutfağının vazgeçilmezlerinden olan sıcak aperatiflerinden "Kafkas etli börek "in yanı sıra "Kinoa Mücver" ve "Però Burger" menünün öne çıkan lezzetlerinden sadece birkaçı. Uzun yürüyüşler sonrasında sağlıklı beslenmeyi tercih edenlerin favorisi ise "Yasak Pirinç" salatası. "İstiridye mantarlı Però Omlet" ve "Granola" gibi seçenekleriyle de ferah ve sade kahvaltı sevenler için ideal bir ortam sunuyor. Tatlı tercihinizi mutlaka "Churros"tan yana kullanın. Però, kokteylleriyle de oldukça iddialı. Denize sıfır konumuyla kokteylinizi ya da kahvenizi keyifle içebileceğiniz Però'yu Yeniköy'e yolunuz düşerse mutlaka deneyimleyin.

Herbal Essences
bio:renew

Saçlarını Canlandır

%90 DOĞAL KÖKEN**

İNGİLTERE'NİN DOĞADAN İLHAM ALAN
1 NUMARALI MARKASI*

Şimdi Türkiye'de!

FAS ARGAN YAĞIYLA ONARICI*
Yıpranmış saçları onarır***, pürüzsüz bir yumuşaklık sağlar.

BEYAZ ÇİLEK & TATLI NANEYLE ARINDIRICI
Derinlemesine temizler ve ışıl ışıl parlatır.

HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜYLE NEMLENDİRİCİ
Yoğun nem terapisiyle ipeksi yumuşaklık sağlar.

ALTIN MORİNGA YAĞIYLA YUMUŞAKLIK
Yıpranmış bölgeleri capcanlı bir hale getirir, pürüzsüzlük sağlar.

ÇARKIFELEK ÇİÇEĞİ & PİRİNÇ SÜTÜYLE BESLEYİCİ
Derinlemesine besler, yıpranmalara karşı korur.

* Satış verilerine göre P&G hesaplaması, IRI Ticari Panel Mayıs 2017-Nisan 2018 ** Saflaştırılmış su ve sınırlı işlem görmüş doğal kökenli bileşen maddeleri *** Şekillendirmeden kaynaklanan yıpranma.

P&G

OP. DR. BÜLENT CİHANTİMUR DOCTOR B
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Bülent Cihantimur – Doctor B kimdir?

Doctor B, 17 seneyi aşkın zamandır mesleğini tutkuyla icra eden bir cerrah. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi geliştirdiği 8 farklı tekniği bulunmaktadır. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye'nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapmaktadır ve makaleleri yayınlanmaktadır. Mesleğini 'Güzellik Koruyucusu' olarak nitelendiren Cihantimur'un ayrıca 'Yaşlanmayı Reddet' isimli bir kitabı bulunmaktadır. Uluslararası platformlarda workshoplar yaparak, meslektaşlarına eğitimler vermektedir. Ayrıca özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam etmektedir.

Saç dökülmesine karşı ne yapmalı?

Saç kaybınızın nedenlerini bulmak için, öncelikle bir hekim tarafından muayene edilmeniz ve soruna tıbbi çareler bulmanız en doğru seçim olacaktır.

Ülkemizde en az 10 kişiden birisi bu soruyu soruyor: Saç dökülmesine karşı ne yapmalı? Soruyorlar çünkü saçlar, görüntümüzü son derece etkileyen, saça yapılan herhangi bir değişikle bizleri daha çekici ve daha cazip hale getiren işlevlere sahiptir. Bir kişi saçlarında yapacağı ufak değişikliklerle bile harikalar yaratabilir. Fakat saç dökülmesi ya da saç seyrelmesi yaşayan pek çok insan bu sorunla baş etmeye çabalarken, özgüvenini kaybettiği, sosyal hayata karşı isteksizleştiği kaydedilir.

Saç dökülmesinin nedenleri, pek çok farklı sorun sayesinde meydana gelebilir. Daha evvel de çok kez saçların neden döküldüğü üzerine, paylaşımlarda bulunduk. Kalıtsal, ilaçların yan etkisi, yaşa bağlı saç seyrekleşmesi, sağlıksız kafa derisi, aşırı kuaför uygulamaları, saç şekillendirme araçları ve uygulamaları, saç dökülmesinin nedenleri olabilir. Saç kaybınızın nedenlerini bulmak için, öncelikle bir hekim tarafından muayene edilmeniz ve soruna tıbbi çareler bulmanız en doğru seçim olacaktır.

Saç dökülmesi dünyanın sonu değildir. Erkekler için bu cümleyi sarf etmek son derece kolay olsa da, diğer yandan kadınlar için pek de basit bir süreç olmadığı aşikardır. Öncelikle aile geçmişinizi incelemeniz gerekir. Ailede herhangi bir yakınınızda saç dökülmesi veya kellik sorunu yaşayan birisi var mı? Kendinize olan güveninizi hiçbir zaman

kaybetmemelisiniz. Bu süreçte en doğru kararları alabilmek ve saç dökülmesi için tıbbı olmayan müdahaleleri göz ardı etmek için soğukkanlılığınızı korumanız gerekir. Saç diplerinizi kontrol edin. Kepeklenme, egzama ya da mantar gibi bir sorun varsa, bunlar saç dökülmesinin nedeni olabilir. Bir cilt hekiminin vereceği son derece etkin saç ilaçlarıyla, sorunun üstesinden gelebilirsiniz. Şampuanlardan faydalanabilirsiniz içeriğinde şunların olmasına dikkat ediniz:

1. Bitkisel Kök Hücre Teknolojisi" kök hücre aktifleri sayesinde saç büyümesini direkt olarak etkiler. Saçların yaşam döngüsünü uzatır, daha uzun anagen ve daha kısa telogen evresi oluşumlarını destekler.

2. "Sulfate-Free Shampoo" ürün grubunu tercih edin. Tuz, boya, paraben, alkol ve formaldehit içermemesi de ürünün sağlıklı yönünü desteklemektedir.

3. Procapil de değerli aktiflerden bir tanesi. Procapil saç köklerini uyarır ve bölgedeki damarları genişleyerek köklere gelen kan miktarını artırır. Kanlanmanın artışı saçın büyüme hızını ve kalitesini artırır.

4. Saw Palmetto ise, dökülmenin asıl sebebi olan hormon DHT (Dihidrotestosteron) oluşumunu engeller.

Profesyonel Probiyotikler Şimdi 53 TL Daha Avantajlı!

Stoklarla sınırlı bu fırsatı kaçırmayın.

www.ihealth.com.tr /proprobiotic

*16 Ağustos 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayınlanan 28737 sayılı Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49) gereğince Pro-Probiotic ve Kidsbiotic Balls ruç değişti, takviye edici gıdadır

Sadece Eczanelerde!

Health sağlığınıza değer verir...

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu

Fırat Çakır kimdir?
1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, Kick Boks ve Tayland Boks'u üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevi de üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere birçok eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı. Yüzlerce danışmanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. 'Ben sadece kilo verecektim, hepsi bu!', 'Kilonuzu siz belirleyin', 'Uykuya dair her şey', 'Kıyamet' ve 'Sağlıklı yaşa kariyerin olsun' adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı. Birçok farklı kanalda televizyon programlarına katılan Fırat Çakır, kişisel gelişim konulu kendi televizyon programlarını da hazırlayıp sundu. Halen, geliştirdiği 8 ayrı eğitim programı ile birçok kurum ve kuruluşta seminerler veriyor.
www.firatcakir.com.tr

Enerjik olmayı başarabilmek

Yorgunluk, elini kolunu kaldıramamak, sabah yataktan vinç yardımıyla çıkmak, yeterli enerjiye sahip olamamak, gün içinde motivasyon kaybı, dikkat dağınıklığı, uyku halleri ve benzeri durumlar tanıdık geliyor mu?

Ne yapsan kendine gelmekte zorlanıyor ve enerjini arttırabilmek adına kahveler, vitaminler ya da farklı şeyler mi tüketiyorsun? Eve gittiğinde televizyon karşısında uyuklayıp bazı zamanlarda da uyuya mı kalıyorsun? Ev ahalisi ya da çalışma arkadaşların, yüzünden okunan yorgunluğuna takmış durumda mı? Sabahları erken kalkamadığın için sürekli işe ya da okula geç mi kalıyorsun? Belki saydıklarımın bir kısmı, belki yarısı belki de tamamı sende de var değil mi?

Kime dokunsanız, kiminle yan yana gelseniz, hangi toplu taşıma aracı ya da servise binseniz uyuklamakta olan kafası bir sağa bir sola düşen insanlara rastlarsınız. İş yerlerinde ve okul sıralarında da durum farklı değildir. Kış aylarında havaların erken kararıp geç aydınlanması, yazın aşırı sıcaklar ve nem oranının artması enerjimizi olumsuz etkilerken beslenme sistemimiz, yoğun iş tempomuz, yaşamakta olduğumuz maddi manevi sorunlar da enerjimizi aşağı çekiyor. Bazen bizlerle ilgili bazense tamamen bizden bağımsız durumlar nedeniyle enerji kayıpları yaşamaktayız. Enerji durumunu yükseltebilmek adına önce enerji dediğimiz kavramı iyi anlamamız gerekir. Enerji dediğimiz şey sadece fiziki performansla ölçülüp değerlendirilebilecek bir şey değildir. Kafasında onlarca açmaz, soru işareti olan, onlarca vesvese ve düşünce ile yaşayan birinin enerjik olmasını bekleyemezsiniz. Bu enerji düşüklüğü zihinsel nedenlerden kaynaklıdır. Stres, korku, kaygı, depresyon, anksiyete ya da bozuk duygu durumları yaşayan birinin ruhsal sorunlar yaşadığı ortadadır. Dolayısı ile yaşadığı enerji düşüklüğü ruhsal nedenlerden kaynaklanır. Çok yorulduğu ya da az uyumak zorunda kaldığı veya yeteri kadar

beslenemediği için enerji düşüklüğü yaşayan birinin yaşadığı fiziksel enerji düşüklüğüdür. Herkesin yaşamakta olduğu enerji düşüklüğünün fiziksel mi, zihinsel mi yoksa ruhsal mı olduğunu bilmesi gerekir. Bir insanın tam anlamıyla sağlıklı olabilmesi için fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığının yerinde olması gerekir. Hangi alanda eksiklikler varsa, kişi o alanlarda enerji düşüklüğü yaşar. Ruhsal sorunlar yaşayan biri vitamin içerek enerjisini yükseltemez, tıpkı zihinsel sorunlar yaşayan birinin kahve içerek enerjisini yükseltemeyeceği gibi... Her sorun kendi içinde çözülmelidir. Ne yazık ki enerji düşüklüğü yaşayan kişiler, yanlış yollarla enerjilerini arttırmaya çalışarak daha fazla enerji düşüklüğü yaşamaktadır. Yapmanız gereken ilk şey yaşamakta olduğunuz enerji düşüklüğünün neden ya da nelerden kaynaklandığını tespit etmektir.

Tespit doğru yapılıp sebep bulunduktan sonra çözüm kolaydır. İçeceğiniz kahve ya da vitamin veya fazla yemek, ne zihinsel ne de ruhsal sorunlarınızı ortadan kaldırmayacağı için enerjinizi de yükseltmeyecektir. Bunu bilerek hareket ederseniz istediğiniz enerjiyi çok daha kolay elde edersiniz. Eğer yemeğin tuzu eksikse, yemeğe biber ya da yağ eklemek tuzsuzluğu ortadan kaldırmaz. Aracınızın benzini bitmişse, yağ ekleyerek yola devam edemezsiniz. Ayakkabınız yırtıldıysa, tişört alarak sorunu ortadan kaldıramazsınız. Enerji eksikliği de verdiğim örneklerle benzer bir durumdur. Eğer futbol takımınız gol yollarında zayıf ise, defansa takviye yaparak maçı kazanamazsınız. Maçı kazanmak için gol yollarına, forvete takviye yapmalı ya da orta sahanızı güçlendirmelisiniz. Tıpkı bir futbol takımı gibi çalışan bedenimiz doğru tespit yapılmazsa maçı kazanamaz.

DEP-
RESYON
HIRKASI
80 TL

İKİ
DOZ
MACFİT
İYİ GELİR

MACFİT
AYDA
80 TL

MACFIT

Fiyatlar, 80 TL'den başlamakta olup kolay bazında değişkenlik göstermektedir. Belirtilen fiyatlar, belirli bir süreliğine kampanya kapsamında geçerlidir.

Kusursuz!

COŞKUN LEVENT TAŞÇI

Estetik Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Coşkun Levent Taşçı kimdir?

Op. Dr. Coşkun Levent Taşçı, 1969 doğumlu. Işıklar Askeri Lisesi sonrası 1987-1993 yıllarında İstanbul Tıp Fakültesi'nde tıp eğitimini tamamlamıştır. 1993-1998 yılları arasında İstanbul Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde Estetik ve Plastik Cerrahi Bölümü'nde çalışmıştır. Aydın Devlet Hastanesi'nde Plastik Cerrahi Klink Şefliği görevinde bulunmuştur. Estetik cerrahinin çok ileri teknolojik desteklerle yapıldığı ülkelerde, birçok kurslarda ve eğitimlerde bulunmuştur. Estetik cerrahide teknolojik gelişmelere ve lazerlere olan ilgisi, klasik cerrahi ameliyatlara yeni bir bakış açısı getiren lazer destekli minimal invazif yöntemini Türkiye'de yaygınlaştırmıştır.

Seçiminizi iyi yapın

Doktor, işlemin yapılacağı merkez, method araştırmaları yaparken doğru bildiğimiz yanlışlar nelerdir?

Doğru yapılan her uygulama sonrası, hastanın mutluluğunu hastayla beraber yaşamak bir doktor için inanılmaz bir mutluluk.

1-Peki bölgesel incelme yöntemi seçerken nerede hata yapıyoruz?

Her zaman en üst teknolojik sistemlere sahip olmak bir tartışılmaz gereklilik. Lakin, en iyi cihaza sahip olmak işin temel kısmı ve mükemmel sonuç almadaki en önemli faktör değildir.

2-Hastanın bir seçim yapması gerekirse doktor mu yoksa en yüksek cihaz mı seçmelidir?

Doktorun bu cihazları kullanmadaki bilgisi, tecrübesi ve karşılaştığı değişik vaka sayısı çok daha önemlidir. Sanıldığının aksine yağ alırken hangi bölgeden milimetrik olarak ne kadar yağ alınmasının gerektiğini tayin edebilecek bir makine yoktur. Burada doktorun daha önce yaşadığı tecrübeler faktörü devreye girer. Çünkü bazen bazı bölgelerde bir miktar yağ bırakmak çok daha iyi sonuçlar alınmasına neden olur. Yani en ileri teknoloji diyebileceğimiz lazer lipoliz'de ya da herhangi diğer bir cihazda sanıldığının aksine bilgisayardan verileri girelim ve o hangi bölgeden ne kadar yağ alınacağını belirlesin diye bir sistem yoktur. Cihaz her taraftan eşit yağ almaya çalışabilir ama doğru olan bu değildir. Çünkü o hasta için her taraftan eşit miktarda yağ almamak gerekiyordur. İşte tecrübe faktörü burada devreye girer. Hastaların bazı bölgeleri daha gevşek olabilir ve o bölgenin altındaki yağı tutmak gerekebilir. Böylece o bölge tok ve dolu durur. Eğer ki daha gevşek olan noktadan diğer yerlerle eşit miktarda yağ alınır ise, diğer yerler pürüzsüz olurken o bölge kırışır, çukurlar ve çökmeler olur. Bu istenmeyen görüntünün sonradan yapılan ikinci bir düzeltme işlemi ile yok edilmesi ise kesinlikle mümkün değildir.

3-Maliyeti düşürmek amaçlı lazer lipoliz adı altında yapılan, minimal lazer destekli liposuction benzeri operasyonları nelerdir?

Bu işlemler genel anestezi altında 3-5 saat süren işlemler olarak yapılır. Sonrasında kişi hastanede kalmak zorunda kalır. Ameliyat sonrası yatak döşek batacak şekilde kanaması oluyor ise, bu hastalar minimal lazer destekli liposuction veya benzeri bir işlem oluyorlar demektir. Bu seçim daha çok maliyeti düşürmek amaçlı yapılır. Lazer lipoliz olduk sanan bu hastalar aslında 70 sene önce de yapılan liposuction işlemi geçirmiş olurlar. Hasta bir gün hastanede yatmak zorunda kalıyorsa, kalkamıyorsa ve genel anestezi verilmek zorunda kalınıyorsa, bu durum da size lazer lipoliz yerine başka bir işlem yapıldığının işareti olarak algılanmalıdır. Lazer lipoliz işlemi standardında 1 saat sürer ve bir saat sonrasın da hastalar, en fazla bir saat daha dinlenip, evlerine gider. Aşırı kanama gibi durumlar kesinlikle yaşanmaz. Vaserlipo ise, liposuction'a yakın bir uygulamadır. Bölgesel incelme önerilmeyen, çok kilolu hastalarda uyguladığımız vaserlipo da estetik beklenti olmamalıdır, görsel sonuç hassasiyeti çok düşük bir cihazdır. Bu uygulama belli bir bölgeden hızlıca kilo kaybetmek isteyen ama görünüş olarak estetik beklentisi lazer lipoliz sonuçları kadar olmayan hastalar için uygundur. Hastanede bir gün kalmayı gerektirir.

YENİ YILA GİRERKEN YAKINLARINIZA UNUTULMAZ BİR SPA DENEYİMİ HEDİYE EDİN!

"Şehrin İçinde Şehirden Uzak" **GreenSpa**'da tüm sevdiklerinizi "kişiye özel" hazırlanan hediye çekleri ile şımartabilirsiniz.

Hediye seçenekleri arasında; Rumi's Touche, Signature Masajı Nature's Symphony, Shom Hii Masajı ve Healing Of Babylon Gardens gibi farklı ritüelleri tercih edebilirsiniz.

ŞUBELERİMİZ:

- AcarBlu Residence, Beykoz
- Dedeman Hotel, Bostancı
- Hilton İstanbul, Bakırköy
- Mercure Hotel, Altunizade
- Sofa Hotel, Nişantaşı
- Taç Spor Klübü, Ataşehir

GREENSPA
wellness

0535 360 7272
www.greenspa.com.tr
/greenspagroup
/greenspagroup

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci, Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu kimdir?
Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Aromaterapi

Derimiz bütün vücudumuzu saran en büyük organdır. Evet, yanlış anlamadınız. Deri, bir organdır. Ve vücudumuzun en büyük ve en ağır organıdır.

Bağışıklık sistemimizin güçlü olması için bizi savunan savaşçı askerlerimizin de güçlü olması gerekiyor. Sistemimizin gün içinde çok fazla kez savaşa girdiğini düşünürsek, askerlerimizin sayısının fazla olması bizim için çok önemli. Bu askerler bağırsağımızda mikrobiota dediğimiz floramızda olduğu kadar cildimizde de olmalıdır.

Nasıl ki bağırsak sağlığımızı korumak için prebiyotikçe zengin beslenmek önemliyse, cildimize sürdüklerimizde o denli önemlidir. Cildimizde de aynı bağırsaklarımızdaki gibi iyi bakteriler var. Bu bakteriler, derinin yağ tabakasında barınıyor. Cildin yağ tabakası yok olduğu zaman da iyi bakterilerde yok oluyor. Lipid bariyerimiz, bizi kötü bakterilerin ve patojenlerin geçişinden koruyor. Cildi çok kurutan asitli ve sürfaktanlı yıkamalar, parabenli kremler, bha ve bht'li ürünler cildimizin yapısını bozabiliyor. İşte bu noktada devreye aromaterapi giriyor.

Aromaterapi yeni bir konsept gibi algılansa da Dioskorides tarafından antik çağda yazılmış farmasötik ve doğa bilimi kitabı olan Materia Medica'da aromatik yağların tıbbi etkilerine yer verilmiştir. Dioskorides hem hekim hem de botanik bilimcisidir. 1. yüzyıl'da yayımlanan Materia Medica birinci kitapta, aromatik bitkisel yağlara, merhemlere, reçinelere yer verilmiştir.
Aromaterapi; bitkilerin uçucu yağlarını kullanarak terapi ve bütünsel tedavi sağlama tekniğidir. Her ne kadar aroma dediğimizde, inhalasyonla uçucu yağlardan faydalanmak algılansa da, aromaterapide uçucu yağları sabit yağlarda seyrelterek cilt üzerine uygulamalar da yapılıyor.

Ne demektir sabit ve uçucu yağlar?

Uçucu yağlar, bitkilerin kök, çiçek, gövde, reçine, yaprak veya tohumlarından damıtma yöntemi ile edilen konsantre özlerdir.
Sabit yağlar ise, bitki tohumlarından soğuk sıkım yöntemi ile elde edilen yağlardır.
Zeytinyağı, susam yağı ve Hindistan cevizi yağı bunlara örnektir. Bu yağlar ciltten az emilir.
Uçucu yağlar ise hızla emilerek, cildimizin bütün katmalarına etki eder. Aromaterapide kullanılan uçucu yağlar, sadece güzel kokularıyla değil, özlerindeki yüzlerce organik aktif bileşenleriyle çok faydalı etkilere sahiptir. Yani kokuları ile psikolojimizi olumlu yönde etkileyebildikleri gibi, tedavi amaçlı da birçok probleme çözüm ürettiği kanıtlanmıştır.
Gelelim bu yağların kullanımına... Bu konu oldukça hassas olmamız gereken bir konu. Burada kullanılan yağları, ne kadar bilirsek bilelim doz çok önemli. İşte bu yüzden herhangi bir yağı kullanmadan önce mutlaka bir doktora veya eczaneye danışmak gerekiyor. Hele de her şeyin sentetiğinin yapılıyor olduğu bu dönemde kullanacağınız yağı mutlaka eczaneden almalı ve danışarak almalısınız diyorum.
Çünkü yağ kullanımında yaş sınırı denen çok önemli bir faktör var. Mesela bazı yağlar bebeklerde hiç kullanılmadığı gibi, kullanılan yağlarda binde bir oranında seyreltiliyor. Yani kısacası; her doğal, masum demek değildir!

pierre cardin
PARIS

ERSASAAT

444 ER SA (37 72) • www.ersasaat.com.tr
ersasaat ersasaat

GÖKÇEN ERDOĞAN
Op. Dr. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı, Cinsel Terapist, Aile Terapisti

Gökçen Erdoğan kimdir?
1999 yılında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdi. 2005 yılında tamamladığı uzmanlığını, kadın hastalıkları ve doğum üzerine yaptı. Kırşehir Kaman Devlet Hastanesi ve Kalecik Devlet Hastanesi'nde kadın hastalıkları ve doğum uzmanı olarak çalıştı. 2006 yılından bu yana Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde çalışan Op. Dr. Gökçen Erdoğan, şuan kendi kurmuş olduğu Ankara Diva Kadın Merkezi'nde görevini sürdürüyor. Çeşitli gazelerde ve online mecralarda hem kadın sağlığı hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise 2014 Ocak ayında çıkarttı. Bunlara ek olarak Dr. Gökçen Erdoğan, enankara.com'da halk oylamasıyla 2012 yılı Ankara Yılın İş Kadını seçilmiştir.

Erkeklerin kadınlarda çekici bulduğu beklenmedik şeyler

Erkeklerin kadınlarda dolgun dudaklardan, iri memelerden, biçimli ve geniş kalçalardan hoşlandığını söylesem hiçbiriniz şaşırmazsınız.

Amerika'yı yeniden keşfetmeye gerek yok diye düşünüyor ve size "aaa hiç aklıma gelmezdi" ya da "var mıymış öylesi" dedirtecek sürprizli şeylerden söz etmek istiyorum. Bütün erkekler klişe bir güzellik ve seksapel anlayışına sahip değiller. Bu tabii ki iyi haber. Çünkü biz kadınlar, kendimizi erkeklere beğendirecek onları elde tutacağız diye üstümüzde eğreti duran seksi hallere bürünüyoruz ama olmuyor. Öyleyse bakalım bizde akla gelmeyecek ne cevherler varmış.

Kitap okurken uyuya kalmak

Erkeklerin kitap okuyan kadınları çekici bulduğunu söylemek güç. Ama kitap okurken gardını düşüren, uyuya kalan kadınlardan baya etkileniyorlar. Çünkü hem fethedilmesi daha güç entelektüel bir kadın olarak görüyor ve hedefe yürümeyi daha anlamlı buluyorlar hem de bu savunmasızlık hali onları yaramazlık yapmak için çok cezbediyor.

Doğal ve dağınık saçlar

Saçınızdan 20 cm kestirseniz anca fark eden erkekler, dolayısıyla aralara attırdığınız küçük ışıkları, iri maşayı ya da kırık fönü pek de fark etmiyor. Dahası kuaförden çıkmış olmanız sizi bir erkeğin gözünde çok da güzelleşmiş ve değişmiş kılmıyor. Hatta bazen akıl sır erdiremediklerini ve verdiğimiz paraları hayretle karşıladıklarını söylersem itirazınız olmaz, öyle değil mi? Erkeklerin bir kısmı doğal ve hatta dağınık saçlı kadınlara bayılıyor desem! Dağınık saçlar, erkeklerde sevişme sonrası hali hatırlatan saçlar aslında... Bence etkilenmelerinde bunun da ciddi payı var. Banyodan sonra yalnızca kurutulmuş ve konuşurken el yordamıyla oradan oraya atılarak zapt edilen saçlardan gerçekten hoşlanıyorlar.

No filter - No make up

Yeni telefonların ekstra filtre gerektirmeksizin hepimizi çok güzel gösterdiğini zaten biliyorsunuz ama bu, aramızda kalabilir. Gelelim makyaja... Erkekler, makyajdan çok da hoşlanmıyorlar. Çünkü makyaja ayırdığımız zaman ve bütçe, onlara anlamlı gelmiyor. Ve bir kadının çok makyajla adeta hile yaptığına inanıyorlar. Erkekler, bir kadını değerlendirirken gerçek halini bilmeye önem veriyorlar ve yüzünü sildiğinde başka birine dönüşen kadınları hiç de cazip bulmuyorlar. Ayrıca makyajsız şekilde karşılarına çıkan kadınların özgüveni onları daha da seksi kılıyor.

İştahla yemek yemek

Pazartesi başlayıp salı bıraktığımız diyetler erkeklere yalnızca gülünç geliyor. Ve sağlıklı beslenme tamam ama ömrünü diyet yapıp haftada 3 kilo vermeye adamış kadınları ciddiye almakta zorlanıyorlar. Oysa karşılarındaki kişiye aldırmadan iştahla yemek yiyen kadının özgüveni onlar için başlıca arzu nesnesi. Ayrıca bu tür kadınları eğlenceli de buluyorlar ve doğrusu eğlenceli kadınları yatakta merak etmek yeni bir şey değil.

Küçük yırtmaçlar

Erkekler dekolte giyen bir kadında neleri görebileceklerini biliyorlar; bir nevi fragman. Ancak küçük yırtmaçlarla gizem yaratan ve içindekini merak ettiren kadınlar, erkekler tarafından adeta hedef olarak belirleniyor ve çeşitli stratejiler geliştirilmesini hak ediyorlar. Seks, dahasının olduğunu bilmekle çok daha önemli bir hale geliyor. Ve kimi erkekler için, kendini ufak ufak ele veren, bir parçasını daima kendine saklayan kadınları fethetmek, iyi bir seksten bile iyi. Baştan

Erkekler, çekici olmak için çabaya girmeyen, doğal halinde özgüven ve samimiyet ama yine de biraz mesafe olan kadınları epey çekici buluyorlar, benden özetlemesi. Eğer siz de bir erkeğin ilgi alanına girmek istiyorsanız kendiniz olun ve sizin bilmediğiniz ama fark edildiğinde size temas olarak geri dönen özelliklerinizin tadını çıkarın.

aşağı sıfır dekolteyle ve düz renklerle yine de son derece çekici görünen kadınların sırrı bu. Merak uyandırmak!

Mimikler

Erkekler, aşırı mimikten hoşlanmazlar. Ama doğru yerde doğru oranda mimik yapan kadınlar, erkeklerin aklını başından alıyor. Her şeyden önce güçlü ve aldırış etmez görünüyorlar. Bir parça da alaycı. Ve size bir sır vereyim, erkekler böyle kadınlar tarafından arzulanmak, onları uzun zaman yakından izlemek, uykudan uyanışlarını görmek istiyorlar. Uykudan birlikte uyanmak için bilin ne gerekli?

Yüzde kırışıklık

Erkekler, kadınların cilt güzelliğine ve özellikle ellerine bakarlar. Ellerdeki kırışıklıkların fazla olmasından rahatsız olurken yüzdeki, tadında kırışıklıkları son derece çekici bulurlar. Çünkü yüzdeki bu kırışıklıklar, kadınlarda olgunluğun ve görmüş geçirmişliğin de simgesi gibidir. Erkekler, cinsel hayatından ya da özel hayatından söz etmeyen ama tecrübeli olduğu başka hallerinden belli olan kadınlarla beraber olmayı içten içe isterler.

Trafikte tartışmak

Kadınlar, erkeklerin trafikte tartışmasından korkarken erkekler, kadınların trafikte tartışmasını son derece seksi bulur. Aman yol göstermiş olmayayım, kimse trafikte kimseyle tartışmasın. Ancak gerçek bu! Bir kadının trafikte el frenini çekip aşağı inerek bir başka arabanın camını tıklatması, hakkını araması ve korkusuz davranması, erkeklerin zihninde onların yatakta ne kadar cüretkar ve baskın olabileceklerine dair ampuller yakar.

Çıplak ayaklar

Bu madde sizi pek şaşırtmadı eminim. Bunca ayak fetişisti varken kadınların ayaklarına bayılan erkekler olduğunu söylemek sürpriz olmadı. Ancak kadınların çıplak ayakları, ayaklara özellikle ilgi duymayanların bile ilgi alanına girebilir. Çünkü bir kadının çıplak ayakları, onu düşlemeyi kolaylaştırır. Bir kapı açılıyormuş ve ondan sonra iç içe bir sürü kapı daha açılıyormuş gibi düşünelim.

Telefonda konuşurken 'ımmmm'lamak

Bu terimi bulmak için çok düşündüm, evet! Telefonda konuşurken dinlediğini, anladığını ya da düşündüğünü ifade etmek için anlamsız sesler çıkaran kadınlar bilsinler ki, erkekler nazarında bir yatak odası konuşmasında gibi hissedilirler. Seslerinin de biraz aşağıdan ve tınılı geldiğini, soluk alışverişlerinin duyulduğunu ama tüm bunların doğal biçimde geliştiğini düşünürsek bunlar resmen çekici bulunan kadınlar. Aranızda eminim kendisiyle ilgili uyananlar ve kendini fark edenler vardır.

Sağlıklı Kilo Verin!

Squatgirl Doris Hofer
Sağlıklı Yaşam Koçu / Yazar

Doris Hofer kimdir?
Eski bir gazeteci olan Doris Hofer, 2004 yılında Türkiye'ye geldi. Birkaç yıl Halkla İlişkiler Uzmanı olarak reklam sektöründe çalıştıktan sonra, bir fitness ve sağlıklı beslenme bloğu kurarak kendi işini yapmaya karar verdi. American Council On Exercise'dan kişisel yaşam koçluğu konusunda sertifika aldı ve kendi adına kurduğu 'Squatgirl' adlı üç dildeki bloğunda yazılar yazmaya başladı. Doris Hofer, Türkiye'de sosyal medya fenomeni olarak biliniyor. Pozitif enerjisi ve spora olan tutkusu sayesinde özellikle YouTube kanalında pek çok takipçisi var. Çekici ve fit görünümü, sempatik tavırlarıyla okurlarını motive edip sağlıklı bir görünme kavuşmalarına yardımcı oluyor.

Kişisel antrenörlere harcanan paraya değer mi?

Kişisel bir antrenör ile çalışıp bu işe para ayırmak için pek çok iyi sebep var. İşte bunlardan en önemli olanları sizlerle paylaşmak istedim.

İlk defa bir spor salonuna gittiğimde 20 yaşındaydım. Haftada üç kere 1-2 saatlik antrenmanlar yapıyordum. Kampüsümüzde olan bütün makinalardan faydalanıyordum. Son derece fittim. 54 kiloydum ve diğer bütün kızlar gibi benim de selülitlerim vardı. Kendimi kişisel antrenör tutarak şımartmaya karar verdiğimde, oğlum Noah'yı yeni doğurmuştum ve 34 yaşındaydım. Kendi başıma spor salonunda gayet güzel spor yapmama rağmen arkadaşlarımdan bunun gerçekten yararlı olduğunu duydum ve bir ders almak istedim. Çok şanslıydım, çünkü antrenörüm bana hitap eden harika bir antrenördü ve önümüzdeki iki sene boyunca birlikte çalışacaktık. Haftada iki ila üç ders almaya başladım. (Her bir ders sadece 45 dakika sürüyordu) Sadece iki ayın ardından beş kilo yağ vermiştim ve birkaç kilo kas almıştım! İnanabiliyor musunuz?

- Fiziksel ve zihinsel sağlığınıza yatırım yapmış olursunuz. Gün sonunda daha mutlu ve üretken bir hale gelirsiniz.
- Anında sonuç alırsınız! Sadece bir ayın ardından vücudunuzdaki değişimi görmeye başlarsınız. İki ayın ardından partneriniz size övgülerde bulunmaya başlar ve üç ayın ardından arkadaşlarınız da sizdeki değişimi görmeye başlar.
- Kişisel bir antrenör gelişiminizi takip eder ve programınızda gerekli ince değişiklikleri yapar. Platolara takıldığınız zaman bunu aşmanızda yardımcı olur.
- Kişisel bir antrenör, sizi evde oturup televizyon izlemenin yerine spor salonuna gitmeye teşvik eder ve yapamayacağınızı düşündüğünüz o son kritik tekrarı yapmanızı sağlar.
- Kişisel bir antrenör ile çalışmak, en yakın arkadaşınızla iyi vakit geçirmeye benzer ve son derece eğlencelidir. Bunun yanında bütün sorularınıza cevap verir ve ihtiyacınız olan desteği size sağlar.
- Pek çok yeni egzersiz öğrenirsiniz ve bunları doğru yapmaya başlarsınız. Antrenörünüz sürekli olarak size yeni hareketler verir ve sıkılmanızı önler.
- Vücudunuzu şekle sokmak için vücut yağınızı düşürüp kas yapmanızı sağlayan güvenli ve etkili stratejiler belirler.
- Doğum sonrası antrenman, şeker hastalığı ve sırt/bel problemleri gibi sağlık problemlerinize odaklı antrenman yapar. Doktorunuz veya fizyoterapistiniz ile birlikte hareket ederek size güvenli, sağlıklı ve etkili bir program çıkartarak hedeflerinize ulaşmanızı sağlar.
- Kişisel bir antrenör, kişisel gelişiminiz konusunda size yeni kapılar açar. Daha önceden sahip olduğunuzu bilmediğiniz saklı potansiyellerinizi ortaya çıkarmanıza yardımcı olur.

Kişisel bir antrenör ile çalışmak gerçekten hayatımı değiştirdi. Etkili bir şekilde antrenman yapmayı ve kaslarımı geliştirebilmem için daha fazla protein tüketmem gerektiğini öğrendim. Kesinlikle en beğendiğiniz antrenörden bir deneme dersi alın. Ben bu arada kendim sertifikalı bir antrenör oldum ve Youtube kanalımdan takipçilerimle antrenman programlarımı paylaşıyorum. www.youtube.com/thesquatgirl

"Sadece bir ayda, 14 yıl kendi başıma antrenman yaptığımdan daha iyi sonuçlar aldım..."

DIET CHEF

Diet Chef'in Kurucusu Beray Ötügen Nemutlu, Sizler İçin Cevapladı!

1 Diet Chef Nasıl Kuruldu?

Seneler önce yaşadığımız ve kız kardeşimle beni çok derinden etkileyen bir hastalığın sonucunda, sağlıklı yaşama yöneldik. Daha sonra evlerimize adapte ettiğimiz bu düzeni, Diet Chef aracılığı ile sizlere de yansıtmak istedik. İstedik ki herkes sağlıklı yaşam için düzenli ve dengeli beslensin.

2 Diet Chef Ne Yapar?

Önemle üzerinde durduğumuz tek konu sağlık olduğu için; iyi tanım ve katkısız yiyeceklerin hijyen kurallarının tamamına uyularak paketlenmesini sağlar. Her türlü diyeti denemiş bireyler olarak, 3 günden fazla motivasyonumuzu devam ettirmediğimiz için müşterilerimizin diyete ve bu düzene alışabilmelerini sağlamayı hedefliyoruz. Online motivasyon gruplarından devamlı olarak müşterilerimizle iletişim halinde olmamız ve birbirimize destek vermemiz de sanırım en büyük avantajımız :)

3 Paketlerinizi Hazırlarken Nelere Dikkat Ediyorsunuz?

Öncelikle seyahat etmeyi ve yeni lezzetler denemeyi seven, ama aynı zamanda geleneklerine bağlı bir marka olarak; paketlerimizde sunum ve lezzete, en az porsiyonlar kadar önem gösteriyoruz. Evinize kadar teslim ettiğimiz her bir paketin kalorisi ayarlanmış ve birbiriyle etkileşime girdiğinde yağ yakımına sebep olan gıdaları tercih ediyoruz.

4 Programlarınızdan Kısaca Bahseder misiniz?

Çok çeşitli ve alternatif programlarımız var. Bunlar arasında bizim en çok sevdiğimiz ve güzel sonuçlar aldığımız karma bir program olan **Formula 28**, protein ağırlıklı bir program olan ve ayda sadece 2 kez gerçekleştirdiğimiz **Yağ Yakıcı**, bunlar dışında **Beauty&Anti Aging**, **Arınma** ve **Detoks** gibi çok güzel geri dönüşler aldığımız programlarımız var.

5 Programlara Nasıl Kayıt Oluyoruz ve Gönderim Nasıl Oluyor?

Programlarımıza İnstagram üzerinden online kayıt alıyoruz. Telefonlarımızdan da detaylı bilgi almak için müşterilerimiz bize ulaşabiliyorlar. Şu an için Ankara ve İstanbul'da kendimize ait mutfaklarda dağıtım yapmaktayız. İstanbul'da kurye sistemimiz sabah erken saatlerde dağıtıma çıkıyor. Ankara'da ise bir akşam önceden paketlerimizi kendi araçlarımızla evlerinize teslim ediyoruz.

www.dietchef.com.tr

www.needcreative.com.tr

need creative
need • brief • manage

diet_chef_ankara
diet_chef_istanbul

Ankara I 0 (532) 741 70 78
İstanbul I 0 (554) 625 68 31

HÜLYA ÇAĞATAY
Beslenme ve Diyet Uzmanı

Hülya Çağatay kimdir?
1981 Rize doğumlu Hülya Çağatay Öke kendisine kariyer olarak seçtiği Beslenme ve Diyetetik Uzmanlığına Başkent Üniversitesi'nden 2005'te mezun olarak başladı. İlk görevi İstanbul Alman Hastanesi'nde klinik diyetisyen ve obezite danışmanlığı oldu. 2007 ve 2010'da este World'de yönetici diyetisyen olarak çalıştı. 2008'de Medical Park Göztepe Hastanesi'nde Prof. Dr. Erkan Topuz ile birlikte alternatif/tamamlayıcı tıp üzerine çalışmalar yürüten Hülya Çağatay Öke, 2012'de kendi " Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Danışmanlığı"nı İstanbul, Bağdat Caddesi'nde kurdu. Öte yandan, bu süreçte çeşitli TV programlarına uzman olarak katıldı ve Ülke TV'de " Mutlu Yaşam " adlı TV programını sundu. Sürekli gelişime inanan Hülya Çağatay, 2013'te NLP ve Yaşam koçluğu eğitimleri aldı. Ardından yoga eğitimleri ve nefes terapisi eğitimlerini tamamlamıştır. Halen yoga eğitmenliği ile diyet/beslenme danışmanlığını birleştirerek özgün bir tarz ve teknikle sahasında başarılı sonuçlara imza atmaktadır. Beslenmenin davranışsal değişiklikler üzerine kurulu olduğunu vurgulayan yaklaşımıyla ilerideki hedefinin danışmanlarına mutlu olacakları/kalabilecekleri yaşam değişikliğini sağlamada öncü olmak ve onlara yol arkadaşlığı yapabilme olduğunu kaydetmektedir.

Kalsiyum ve yağ yakımı

Kalsiyumun kemik sağlığı üzerine etkilerini hepimiz biliyoruz. Peki, vücut ağırlığı ve yağ kütlesindeki azalma ile ilişkili olduğunu biliyor muydunuz?

Herkes, sadece bir besin tek başına kilo verdirir mi diye merak eder. Elbette bu mümkün değildir. Fakat harika yağ yakıcı besinler olarak adlandırdığım bir grup besin var ve bunların başında kalsiyum içeren besinler geliyor. Doğru bir beslenme planı içinde değilseniz, sadece bu besini diyetinize eklediğiniz için kilo vermezsiniz. Ancak iyi bir diyet planlaması içerisinde, iyi miktarda kalsiyum eklenmişse kilo vermek çok daha kolay olabiliyor. Hepimizin bildiği gibi kalsiyum kaynaklarının başında süt ve süt ürünleri gelirken, ıspanak, brokoli, bamya, incir gibi sebze/meyveler de kalsiyum bakımından zengindir.
Ortalama yetişkin bir bireyin günlük kalsiyum ihtiyacı 1000 mg kadardır. Günlük 250 ml süt ve 250 ml yoğurt tüketen bireyler, kalsiyum ihtiyacının yüzde 70 'ini almış oluyor.

Peki yağ metabolizmasına etkisi nasıl?

Kalsiyum tüketimi, yağ metabolizması süreci ile vücutta yağ oluşumunu engelleyerek zamanla yağ oluşumunu azaltır. Bu yol sayesinde kalsiyum, yağ asitleri ile ince bağırsakta bağlanarak bağırsak düzeninde oldukça etki sağlar.
Belirtmeliyiz ki, bireylerin yeterli kalsiyum alamadığı durumlarda kan yağlarında yani trigliserit seviyesinde artışa neden olabilir. Bu yüzden kalsiyum, adiposit lipit metabolizmasında ve trigliserit deposunda da düzenleyici rol oynar. Dolayısıyla kan değerlerindeki düzensizlik durumunda, diyetinize ekleyeceğiniz kalsiyumdan zengin besinler, kolesterolünüzün ve trigliseritinizin düşmesinde yardımcı olur.

Lor peyniri yiyerek zayıflayabilirsiniz

Kalsiyum ve fosfordan zengin olan lor peyniri, diğer peynirlere oranla daha az yağ ile sodyum içerir. Salatalarınıza ve kahvaltılarınıza ekleyeceğiniz lor peyniri ile daha düşük kalori ve yağ alırken, yüksek oranda kalsiyum alabilirsiniz.

LORLU ISPANAK SALATASI

(2-3 kişilik)

Malzemeler
250 gr çiğ ıspanak
1 tane domates
8 yemek kaşığı lor
1 çay bardağı haşlanmış mercimek

Sosu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı doğal hardal özü

Hazırlanışı
Ispanakları ince ince doğrayarak zeytinyağı ve hardal ile harmanlayın. Ardından tüm malzemeleri ekleyerek servis tabağına alın.

HAMM-HUM

www.needcreative.com.tr

Sağlıklı Atıştırmalıklar

ARTIK SİZLERLE !

need creative
need + brief + manage

0 (312) 999 61 32

hammhum

www.hammhum.com

BEŞİKTAŞ TV'DEN BİR İLK; "SEMT BİZİM DOST BİZİM"

İki hayvansever Sevde Kobak ve Sema Tuğçe Dikici'nin amaçları, sokak hayvanlarının yaşam mücadelesine dikkat çekmek ve onların da bizim kadar yaşam hakkı olduğunu gösterebilmek...

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU

Ulusal veya yerel kanalların yapması gerekeni onlar yaptılar. Türkiye'de ilk kez bir spor kulübü kanalında, hayvan hakları ve hayvanların yaşam mücadelesine dikkat çeken bir program başlattılar. 'Semt Bizim Dost Bizim' diyen Beşiktaş TV Yöneticisi Sevde Kobak ve Spor Yazarı Sema Tuğçe Dikici ile bir araya geldik.

Öncelikle böylesine duyarlı bir program yapmaya nasıl karar verdiniz?

Sevde: İki hayvansever olarak biraraya geldiğimizde evimizdeki kedilerimizden, sokakta beslediğimiz kedi ve köpeklerden sürekli konuşuyorduk. Sokakta yaşayan canlıların yaşam mücadelesine dikkat çekmek için neler yapılabilir derken bu program fikri aklıma geldi ve hemen Sema'yı aradım.

Sema: Ben kendim de sahiplendirme yaptığım ve hayvansever oluşumlarla sürekli iletişim halinde olduğum için projeye gözüm kapalı evet dedim. Ve Beşiktaş'ın daha önce yapmış olduğu Semt Bizim Dost Bizim kampanyasının ismini de direkt program adı olarak önerdim. Ve böylece başladık.

Bu proje hala devam ediyor değil mi?

Sevde: Kartal Yuvası Mağazaları'nın başlattığı bir kampanya bu. Mağazalarımızdaki evcil hayvan ürünleri (tasma, kedi &köpek yatağı, mama kabı vb.) satışlarından elde edilen gelirler bu proje ile barınaklara bağışlandı. Hala bazı mağazalarda ürünleri bulmak mümkün. Tabi burada arz – talep ilişkisi ve taraftarlarımızın desteği çok önemli.

Beşiktaş taraftarı bu konuda fark yaratıyor öyle değil mi?

Sema: Akvaryumlara hapsedilen yunuslardan yasa dışı avlanan orkinoslara kadar bütün canlıların yaşam hakkına dikkat çeken bir taraftar grubumuz var. Zaman zaman pankartları ile gösteriyor bunu zaman zaman hayvanlar için yaptıkları projelerle...

Sevde: Mesela, Çarşı grubu geçtiğimiz haftalarda Kurtköy Ormanları'na atılan köpekler için kulübeler yaptı. Biz de gittik görüntüledik hatta. Taraftarımızla bu açıdan gerçekten gurur duyuyoruz.

Peki Semt? Beşiktaş semti bu konuda ne kadar duyarlı?

Sevde: Programımızda da sık sık yer vereceğiz. Semtimiz esnafı, öğrencisi, ev hanımı, emeklisi farketmeksizin sokak hayvanlarına gerçekten değer veriyor. Burada her sokakta bir mama kabı ve bir su kabı görebilirsiniz.

Sema: Tabii sadece semt sakininin değil, belediyenin de sorumluluk alanı buralar. Örneğin, köpeklerin maalesef barınacakları kulübeleri yok. Programda da ilgililere mesajımızı gönderdik.

Programda mesajınız ne olacak?

Sevde: Amacımız, sokak hayvanlarının yaşam mücadelesine dikkat çekmek ve onların da bizim kadar yaşam hakkı olduğunu gösterebilmek. Bu yüzden sadece Beşiktaş semti ile sınırlı kalmayacağız. İstanbul hatta Türkiye'nin birçok yerindeki hayvanseverlerin sesi olacağız. Çünkü gerçekten sınırlı sayıda insan kendi güçlerini, imkanlarını aşan bir mücadele içindeler.

Sema: Satın alma sahiplen mesajıyla yola çıktık. Türkiye'de parayla satın alınan her 5 kedi köpekten biri sokağa terkediliyor. Ve bu canların sokağı bilmedikleri için yaşam şansları maalesef çok az. Terketmek bir bakıma ölüme davetiye çıkarmak. Onlar can, karne

sürprizi, sevgililer günü hediyesi değil.

İçerik olarak neler var?

Sema: Her programda sevgiyle ve bakımla mucize bir şekilde yaşama tutunan canların hikayesi olacak. Veteriner hekimlerden görüşler alacağız. Kısırlaştırmanın önemine dikkat çekeceğiz.

Sevde: Barınak ziyaretlerimiz olacak. Arazi beslemelerinde terkedilen hayvanların mücadelesine dikkat çekeceğiz. Hayvansever derneklerle ortak çalışmalarımız olacak. Tabii arada keyifli anlar, gülümseten hikayelerimiz de olacak.

Kulübünüzden ve taraftarlardan nasıl yorumlar aldınız?

Sevde: Herşeyden önce futbolcularımızın, yöneticilerimizin, taraftarlarımızın desteğini almamız bizim için çok önemliydi. Onlar da bize inandılar.

Sema: Bu işin aslında rengi, kulübü, rekabeti yok. Keşke diğer kulüplerden de benzer projeler duysak. Mesela hep birlikte bir şeyler yapıp barınaklarımızı iyileştirsek. Belediyelerin asli görevlerine dikkat çeksek. Hayvanları kürekle çöp arabasına sokan, eziyet ederek toplayıp arazilere terkeden belediyelerin cezalandırılması için kamuoyu yaratsak....

Sevde: Tabii belediyeler kadar insanların da bilinçlenmesi ve vicdan sahibi olması lazım. Hala kedi ve köpeklerin su kabında izmarit söndüren, mama kaplarını tekmeleyen, hayvana işkence eden ve cezalandırılmayan bir sürü insan var.

Son olarak eklemek istedikleriniz neler?

Sema: Toplumların gelişmişliğini hayvanlara yapılan muameleden görebilirsiniz. Bu hepimizin sorumluluğunda. Ne tek devlet görevlilerinin ne de tek hayvanseverlerin. Ama aciliyeti olan birşey var ki hayvanların artık mal gibi görünmemesi, onlara zarar verenlerin daha büyük ve caydırıcı cezalarla cezalandırılmaları lazım.

Sevde: Amacımız elbirliği ile farkındalık yaratmak. Ne kadar cana dokunabilirsek, ne kadar kişinin vicdanını uyandırabilirsek o kadar mutlu olacağız. Binlerce TL verip petshoplar'dan hayvan satın alan kişiler, etrafındaki sevgiye ve bakıma muhtaç canları görebilse keşke... Çünkü gerçek dostluk parayla satın alınmaz ve onlar gerçekten cins ya da değil bizi koşulsuz seven tek canlılar.

FITNESS

♦ BAŞARI YOLUNDA TERLEYİN ♦

Sağlığınız için ayağa kalkın!

Yaşanan sağlık sorunlarının temelindeki neden her gün oturmak olabilir mi? Modern hareketsiz hayatlarımızın tehlikeleriyle savaşmanın yollarını öğrenin.

SAĞLIĞINIZ İÇİN AYAĞA KALKIN

Yaşanan sağlık sorunlarının temelindeki neden her gün oturmak olabilir mi? Modern hareketsiz hayatlarımızın tehlikeleriyle savaşmanın yollarını öğrenin.

Kötü duruş, dar kalçalar ve daha az kilo yakımı: Bunlar, bütün gün masa başında oturunca veya diğer türden bir hareketsiz yaşam biçimine girince farkına vardığımız, çoğumuzun mağdur olduğu sorunlar.
Genellikle o kadar da kötü görünmeyebilir. Duruşu düzeltmek için gidilen haftalık pilates seansları, kalça kaslarını esnetmek için yapılan birkaç esneme hareketi ve masa başında oturduğunuz günleri telafi etmek için yapılan düzenli antrenmanlar bu işi çözer, değil mi? ABD'li fizyoterapist Dr. Kelly Starrest tarafından yazılan yeni bir kitaba (Deskbound: Standing up to a Sitting World) göre, bu sorunlarla başa çıkmak için yeterince uğraşmıyor olabiliriz.
Kilo alma, hareketliliği yitirme, eklem ağrısı, zor nefes alma, kasların zayıflaması ve zayıf dolaşım, hareketsiz yaşam tarzıyla ilişkilendirilen sağlık sorunlarının yalnızca birkaçıdır. Birçoğumuzun yeterince hareket ettiği doğru olsa da Dr. Sarrett, temel sorunlardan birinin aslında ne kadar hareketsiz olduğumuzun farkında olmamamız ve hiç fark etmeden kendimizi ne kadar büyük tehlikeye atmamız olduğunu belirtiyor. Harvard'a göre hareketsiz bir yaşam tarzı, günde toplam altı saatten fazla oturmayı içeriyor. Masa başı işlerini bir anlığına bu denklemden çıkaralım. Arabada, ulaşım araçlarında, TV önünde veya yemek masasında geçirdiğimiz saatleri toplayalım. İşlerimizi hesaba katmadan bile, birçoğumuz altı saatin üstüne çıkıyor olabiliriz. Ne kadar korkunç, değil mi? Sorun şu ki oturmak, hareket etmemek anlamına gelir. Bizler sürekli bir hareket içinde olmak üzere tasarlandık. Modern dünyamız, 2,5 milyon yıllık fizyolojik evrime karşı geliyor.

OTURAN ÖRDEKLER

Oturarak geçirdiğimizin saatlerin vücudumuz üzerinde ne kadar etkili olduğu konusunda hâlâ ikna olmadınız mı? Şöyle düşünün: Daha önce hiç uzun bir uçuştan sonra bileklerinizin ağrıdığı olmadı mı? Bu, hareket yetersizliğinin dokularımızda sıvı birikmesine neden oluşunun basit bir örneğidir. Uzun süre hareketsiz kalmak, bacaklardaki kasların, organların şişmesini engelleyen kan damarlarına basınç yapmaması anlamına gelir. Bu ise hareketsizliğin ne kadar güçlü etkilere sahip olduğunun oldukça basit bir örneğidir.
Daha sık karşılaşılan bir sorun ise, her ne kadar masa başına kilitlenmiş işler yapan birçok kişinin vücut mekanizmasında daha birçok ciddi değişiklikler gerçekleşse de boyun ağrılarıdır. Otururken vücudumuzu dik tutan yapıların ve dokuların birçoğu, tehlikeli pozisyonlarda ve şekillerde çalışmaya zorlanır. Tüm gün bilgisayar başında oturduktan sonra gerilmiş boyun şikâyeti çektiğiniz oldu mu? Boyundaki kas yapısı, 12 saatin büyük bir çoğunluğunda kafanızı havada tutar ve masa başında kambur bir şekilde oturduğunuz zaman dilimiyle savaşmaya çalışır. Ayrıca biliyoruz ki vücudumuzun tüm parçaları birbirleriyle bağlantılı olduğu için bunun bedelini ödeyecek olan yalnızca boynunuz değildir. Sonuçta tüm bedeniniz etkilenecektir.

HAREKETLENİN

Evet, biliyoruz, oldukça zor ama oturma alışkanlığını hayatımızdan, elimizden geldiğince çıkarmamız gerekiyor. Konu kas sistemiyle ilişkili rahatsızlıklara gelince ofis çalışanları, beden işçilerini bile geride bırakarak, listenin başını çekiyor. Öyleyse durum basit. Ayrıca hareketsizliğin olumsuz etkilerini bertaraf etmek için spor salonlarının kapısını çalmanıza da gerek yok. Doğru şeyi yapmaya çalışıyoruz ama gelişimimizi engelleyen şey üzerinde oturduğumuz sandalye. Ofislerde ayakta çalışma ortamı kurmak, atılacak en büyük ilk adım olacaktır. Ne kadar çılgınca değil mi? Yalnızca ayakta çalışmaya geçerek yılda 400,000 daha fazla kilojul yakabilirsiniz. Dudak uçurucu. Bu, 33 maraton koşusuna eşdeğer. Tek yapmanız gereken daha az oturmak! Fakat eğer oturmaktan başka şansınız yoksa pozisyonunuzu değiştirmek için her 20 dakikada bir ayağa kalkmayı deneyin.
Daha iyisini duymak ister misiniz? Geri oturmadan önce bir dakikalık hareket molaları vermeniz gerekiyor. Bu kısa bir yürüyüş, ofiste yapabileceğiniz beden egzersizleri veya klasik bir esneme seansı olabilir. Genel fikir, hareketsiz yaşam kalıbını bozmak. En azından ayağa kalkmalı, kalça kaslarınızı birkaç kez sıkmalı, sırtınızı düzleştirmeli ve sonra yeniden oturduğunuzda sağlıklı bir pozisyon almaya dikkat etmelisiniz. Ofiste biraz garip hissedebilirsiniz ama toplayacağınız sağlık puanları karşısında lafı bile olmayacaktır. Tuhaf bakışlardan etkilenmeyenler, işi bir adım ileriye taşıyıp pilates topu veya köpük çubuk yardımıyla bacak çalışmaları yapabilirler.

AYAKLANIN

Hareketliliğinizi test eden ve artıran bu basit hareketler sayesinde gerekli önlemleri alabilirsiniz.

1. DEEP SQUAT TESTİ

İşlevi: Kalça esnekliğini, kalça eklemlerini, yaklaştırıcı kasları, uylukları ve bileklerin hareket aralığını ölçer.
Neden? Deep squat, herkesin alışması gereken önemli bir insan pozudur. Birçok şey için bu poza girebiliyor olmalısınız.

Yöntem:
• Bacaklarınızı düz ve omuz genişliğinden biraz daha açık bir pozisyona getirin.
• Kalçanızı ve uyluklarınızı kontrol altında tutup yere doğru indirerek squat pozisyonuna geçin. Topuklarınızı yerden kaldırmadan dizlerinizi öne doğru çıkarın.

2. KALÇA EKLEMLERİ TESTİ

İşlevi: Duruş zinciri hareketliliğini, kalça kasları hareketliliğini ve diz ardı kirişleri hareketliliğini ölçer.
Neden? Bunun yerden bir şey kaldırma hareketi olduğunu düşünün. Sırtınızı dik tutup kalçanızı 90 dereceye getiremiyorsanız, bunun üzerinde çalışmalısınız.

Yöntem:
• Omurganızı dik bir şekilde tutarak gövdenizi öne doğru eğin. Kollarınız vücudunuzun yan kısımlarında olmalı.
• Bacaklarınızı düz bir çizgide tutmaya çalışın.

3. BAŞÜSTÜ TESTİ

İşlevi: Omuz esnekliği ile dış hareketliliğini, bacak ile omzun hareketliliğini ve üçlü kasların hareketliliğini ölçer.
Neden? Kollarınızı başınızın üstünde sabit tutmanızı gerektiren her pozisyonu ve hareketi içerir. Zayıf duruşunuzun nedeni katı üçlü kaslar veya üst sırt bölgesinden kaynaklanıyor olabilir mi? Muhtemelen!

Yöntem:
• Omurganızı dik tutup kollarınızı başınızın üstüne kaldırın ve omuzlarınızı dışa doğru çevirin.
• Parmaklarınızın içi arkanıza ve koltuk altlarınız öne doğru bakmalı.

4. OMUZ İÇERİ TESTİ

İşlevi: Omuzların içe doğru hareketliliğini ölçer.
Neden? Eğer siz kollarınızı yere doğru indirirken omuzlarınız yukarı kalkıyorsa omuz hareketliliği açısından sorunlar yaşıyorsunuz demektir.

Yöntem:
• Yere uzanın. Omuzlarınızın arka kısmı ve üst kollarınız yere değiyor olmalı. Kollarınız ise dik bir şekilde uzanmalı.
• Hareket esnasında omuzlarınızın arka kısmını yerle temas halinde tutmaya çalışarak avuç içlerinizi ve ön kollarınızı yere değdirin.

DERLEYEN: ÖZLEM SUCU

ZEKİCE BOKS

İyi bir ruh hali, keskin odaklanma gücü ve etkileyici bir özgüvene götüren adımlar...

Boks ringine çıkmanın en önemli nedeninin ölümcül karın kasları veya demir gibi güçlü kollara sahip olmak olduğunu mu düşünüyorsunuz? Aslında beyniniz bu gösteriyi kazanmaktan daha ötesini önemsiyor olabilir. Uzmanlar, boksun ruh halini iyileştirmekten öz saygıyı artırmaya kadar oldukça önemli sağlık etkileri olduğunu belirtiyor. Dünyanın en büyük ünlülerinden bazıları bile ruhsal çöküntüden bir çuvalı yumruklayarak kurtulduklarını kabul ediyor. Prens Harry, annesi Prenses Diana'nın ölümünden sonra hissettiği öfkeden kurtulmada bokstan yardım aldığını itiraf ederken şarkıcı Ellie Goulding de stres ve endişe duygularıyla başa çıkmak için spora başvurduğunu ifade etti.

Elbette endişe, depresyon, düşük ön saygı ve diğer sağlık sorunlarıyla başa çıkmanın tek yolu boks değil. Profesyonel bokstan ev antrenmanlarına kadar herhangi bir fiziksel sanat, bu konuda etkili olacaktır. Boksun zorluğu insanların özgüvenlerini geliştirmesine yardımcı oluyor. Potansiyel açıdan tehditvarî bir yarış içinde hisleriyle başa çıkma yetisi kazandırıyor. Boks yaparken duygularınızın kontrolünü kaybedemezsiniz. Çünkü bu durumda kendinizi çok kötü bir halde bulursunuz. Boksörlerin sinirlenmemesinin nedeni budur. Sinirli olmak yerine iddialı olurlar. Yüksek yoğunluklu bir çalışmadır ve boks yaparken ortaya çıkan hormonlar (serotonin ve endorfin gibi) mutluluk hissinin ortaya çıkmasını da sağlayabilir. Evet, boks zihnin ilacı gibidir. Yalnızca iyi görünmenizi değil, iyi hissetmenizi de sağlar. Ringe adım atarak elde etmeyi istediğiniz sağlık faydalarını bu yazımızda bulabilirsiniz.

YUMRUĞUN GÜCÜ

Gerçek: Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, ister nadiren görülen mod düşüklüğü ister klinik depresyon gibi daha ciddi bir rahatsızlık olsun, tüm dünyada 350 milyon insan depresyondan mustarip. Elbette genel anlamda egzersiz yapmanın, serotonin gibi mutluluk hormonlarını devreye sokarak depresyona iyi geldiğini biliyorsunuz. Ancak boksun kötü ruh haliyle savaşmada daha güçlü olduğu görülüyor.

Boksun içinde, depresyonun tedavisi için gerçekten faydalı olan çok sayıda iyi şey var. İnsanların olumsuz ruh halinin üstesinden gelmesine yardımcı olan temel etmenlerden biri, boksun sunduğu sosyal destek hissidir. Boks çuvalını tutan ve cesaret veren boks antrenörlerinin paylaştığı büyük bir ilgi hissi vardır. Boks gerçekten destekleyici bir çalışmadır. Araştırmalar, böylesi bir sosyal desteğin depresyon ve endişe hislerinin azalmasına yardımcı olabileceğini gösteriyor. Ayrıca fiziksel faydalar da söz konusu. Ayakta dikilip ağır bir çuvalı yumruklamak iyi hissettirir. Sizi günlük endişelerden uzaklaştıran bir bölgeye taşıtan tekniğe yoğunlaşmalısınız.

RAHATLAYIN VE GEVŞEYİN

Konu rahatlamaya gelince muhtemelen bir çuvalı yumruklamaktansa masaja gitmeyi yeğlersiniz. Ama rekabet sporları, stres seviyesini düşürmek için mükemmel bir seçenektir. Süper model Giselle Bündchen bir boks hayranıdır. Yumruk atmanın "stresten kurtulmanın en eğlenceli yollarından biri" olduğunu söyler. Boks, insanları zihinlerini strese boğan şeylerden uzak tutar. Mükemmel bir odaklanma gerektirir ve kendi seviyenizde çalıştığınızdan gerçek potansiyelinizi ortaya çıkarır.

BOKS İNSANLARA HİSLERİYLE BAŞA ÇIKMA YETİSİ KAZANDIRIR.

Çuval yumruklamak aynı zamanda öfkenin sembolik bir dışavurumudur. Kontrollü bir çevrede öfkenizi ifade ederek gergin hislerden kurtulmanıza yardımcı olur. İnsanlara öfkeyi kontrol etmenin yollarını öğretir. Öfke doğal bir duygudur. Ancak boksörler öfkeyi sürekli olarak kontrolün, yapının ve boksun onur ilkesinin önemini vurgulayan güvenli bir ortamda ortaya çıkarmayı öğrenirler.

ÖZGÜVENİNİZİ BESLEYİN

Profesyonel boksörler dışarıya özgüven sızdırıyor gibi görünürler. Fakat bu durumun haklı sebepleri var. Rekabet sporları, özellikle ringde yaptığınız bir seanstan sonra oldukça şevkli hissetmenizi garantileyecek kadar zor olduklarından öz saygının gelişmesine yardımcı olabilirler. Eğer gerçekten çok çalışıyorsanız ve koçunuz veya takım arkadaşınız gibi biri gösterdiğiniz çabanın farkındaysa, bu durum büyük bir başarı hissi doğurur. Boks aynı zamanda zaman bazlı olduğundan boks yapanlar sonuca ulaşmak için kendilerini zorlamalıdır ve bu önemli bir zafer hissini beraberinde getirir.

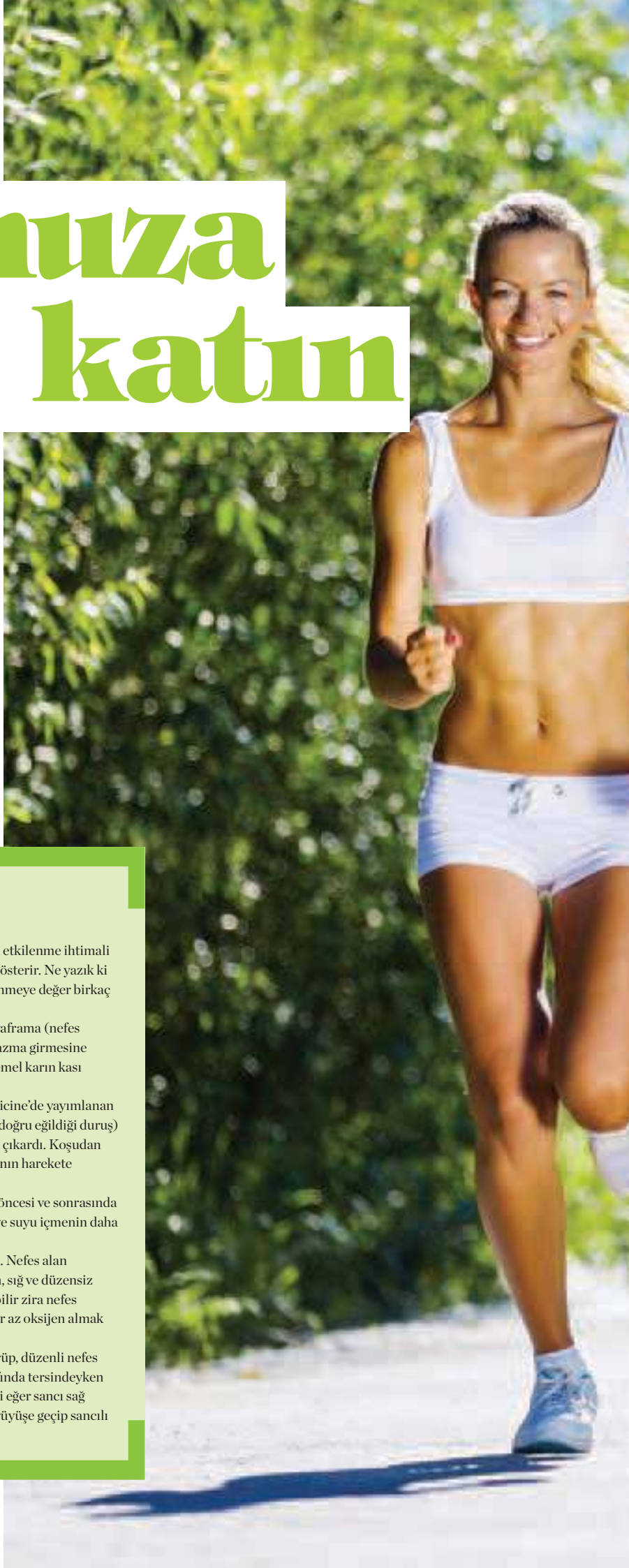
Aslında boks, özgüven üzerinde öyle olumlu bir etkiye sahiptir. Birçok eğitmen de bunun boksa bir şans vermek için yeterli bir sebep olduğunu düşünür. Hem de şimdiye kadar içinizde bir savaşçının yaşadığına dair en ufak bir düşünceye kapılmamış olsanız bile... Boksun, insanların öz saygısını tamamen değiştirdiğini gördün. En büyük etkiyi görenlerse genellikle en kırılgan veya düşük özgüvene sahip olanlardır. Öyleyse, eldivenleri takma vakti geldi!

DERLEYEN: ÖZLEM SUCU

Koşunuza kalite katın

Bir yandan şekerleme yaparken diğer yandan fazladan kalori yakmak mı istiyorsunuz? Metabolizmanızı hızlandırıp kalori yakmak istiyorsanız yazımızı okuyun.

Koşu oldukça kolay bir egzersiz, değil mi? Bağcıklarınızı bağlıyor ve kendinizi dışarı atıyorsunuz. Bir kere koşu virüsünü kaptınız mı bir dünya teknik ayrıntı sizi bekliyor. Bu da, daha uzun ve daha hızlı koşu seanslarına ulaşmanız için en büyük rehberiniz oluyor. Yolda karşınıza çıkabilecek büyük sorunların birkaçını yanıtladık.



Soru: Koşarken yanlarda bir sancı hissediyorum. Ne yapmalıyım?

Cevap: Sancı ciddi bir bela olabilir. Herhangi bir koşucu için etkilenme ihtimali olsa da genç ve deneyimsiz koşucular daha sık etkilenme eğilimi gösterir. Ne yazık ki bu sorunun bilinen tek bir nedeni veya çözümü yok. Ancak incelenmeye değer birkaç faktörden söz edilebilmeli.

İlk olarak, karın kaslarınız ne kadar güçlü? Zayıf karın kasları, diyaframa (nefes almayı sağlayan kas) daha çok stres yükleyerek kasılmasına ve spazma girmesine neden olur. Haftada iki veya dört kez plank ya da yan köprü gibi temel karın kası egzersizleri yapın.

İkinci olarak, duruşunuzu ele alalım. Journal of Science and Medicine'de yayımlanan bir çalışma, gergin üst sırt ve kifotik duruşun (üst omurganın öne doğru eğildiği duruş) ikisinin de daha sık gerçekleşen sancılarla ilişkili olduğunu ortaya çıkardı. Koşudan önce sırtınızı bir köpük boru üzerinde kaydırmak, torarik omurganın harekete geçmesine yardımcı olur.

Ayrıca araştırmacılar, sancıya meyilliyseniz öğününüzün bir saat öncesi ve sonrasında koşudan kaçınmanızı öneriyor. Diğer bir çalışmaya göreyse, meyve suyu içmenin daha yüksek sancı riskiyle ilişkisi var.

Son olarak, her zaman uygun bir şekilde ısındığınızdan emin olun. Nefes alan kaslara yeterli oksijenin ulaşmaması kramplara neden olabilirken, sığ ve düzensiz nefes düzeni sancı olasılığını artırır. Nefes egzersizleri işe yarayabilir zira nefes alan kaslarınız ne kadar etkili olursa, çalışan kaslarınızdan o kadar az oksijen almak zorunda kalırlar.

Eğer planlarınız suya düşer ve sancınız olursa hızınızı biraz düşürüp, düzenli nefes almaya çalışın. Kimi koşucular, ayak sancısının gerçekleştiği tarafında tersindeyken nefes vermek için nefes kalıplarını değiştirmeyi faydalı bulur. Yani eğer sancı sağ tarafınızdaysa, sol ayağınız yere inerken nefes verirsiniz. Veya yürüyüşe geçip sancılı bölüme hafifçe masaj yapabilirsiniz.

Sancıya neden olmamak için koşudan önce düzenli nefesler alın.

Soru: Bir arkadaşım onunla koşmamı istiyor ama kendisi benden hızlı. Sizce bu iyi bir fikir mi?

Cevap: Ortak koşunuzu planlamak için biraz zaman ayırırsanız çift olarak koşmak ikinize de yardımcı olabilir. Sizden biraz daha hızlı bir arkadaş sizi de hızlandırabilir. Birçok çalışma, başka bir koşucunun varlığının daha iyi bir performans göstermenize yardımcı olabileceğini gösteriyor. Buna "ortaklık etkisi" deniyor. Arkadaşınız ikinizi bir arada tutan "görünmez bir bağ" kurmak için sizin hızınızı gözetmek ve sizin yalnızca bir adım önünüzde devam etmek zorunda kalacak.

Tempolu koşular yapmayı da deneyebilirsiniz. Konfor alanınızın dışında 20-30 dakikalık koşular yapmak, çok işinize yarayacak! Eğer hızlı koşu veya eğim koşusu yapıyorsanız, birbirinizin hızına ayak uydurmak zorunda kalmadan aynı seansı yapabilirsiniz. Zira her tekrarda aşılan mesafe kısadır ve birçok kez tekrarlanır. Böylece asla birbirinizden çok uzaklaşmazsınız. Bu noktada cesaretlendirme sözcükleri de işe yarayacaktır.

Uzun koşularda kendi hızınızı korumak önemlidir. Arkadaşınız hızlanıp öne geçtikten sonra zaman zaman sizin yanınıza geri dönebilir veya sizin hızınıza yavaşlayabilir. Ancak bu bazı yetenekleri ve disiplini gerektirir. Bu neden eğer mümkünse bir uygulama veya GPS saati yardımıyla hızınızı görüntüleyebilirsiniz. Yine de kendi bedeninize geri dönmek ve bedeninizin mesajlarını dinlemek için arada sırada tek koşulara çıkmayı unutmayın.

Soru: Koşucular çapraz egzersizleri nasıl yapmalı?

Cevap: Bu basit bir soru gibi görünebilir ama cevap, çapraz egzersiz yapma nedeninize bağlıdır. Amacınız rutininize biraz çeşitlilik katmak mı yoksa sakatlanmayı engellemek veya canlanmayı hızlandırmak mı? Bu senaryolar için en iyisi farklı bir antrenman olabilir. Eğer programınızı dengelemek istiyorsanız (sonuç olarak koşu tekrarlı bir eylemdir) güç egzersizlerini deneyebilirsiniz. Bu yalnızca eklemlerinizi farklı ve daha geniş hareket alanına sokmakla kalmaz, koşunun zorluklarıyla başa çıkmanızı sağlayan kasların ve bağlayıcı dokuların güç kazanmasına da yardımcı olur. Eğer canlanma içinse fazlaya kaçmamaya özen gösterin. İki saatlik bir bisiklet egzersizi ya da yoga seansı, canlanmanıza ve adaptasyonunuza fazla yardımda bulunmayacaktır.

Eğer performans edinimi peşindeyseniz, yapacağınız aktivite koşuya ne kadar benzer olursa o kadar etkili olur. Su koşusu (su altında koşu), kondisyon bisikleti ve bisiklet sürme iyi seçeneklerdir. ABD'de yapılan araştırmalarda, koşu rutinlerine aralıklı bisiklet egzersizleri ekleyen koşucuların, koşu zamanlarını ortalama 30 saniye hızlandırdıklarını göstermiştir. Bisiklet sakatlanma riskini en aza indirip, kas-iskelet yüklenmesini azaltırken daha fazla edinim kazanmanızı sağlar.

Çapraz egzersizden en iyi etkiyi almak için koşunuzun yapı ve içeriğini çapraz egzersiz çalışmalarınızda tekrarlayın. Rahat yüzme, tempo koşusu için iyi bir yedek değildir. Eğim, direnç ve hız aletleri kullanmak, çapraz egzersiz çalışmanızın etkisini maksimuma çıkaracaktır.

Soru: Meyilli koşunun en iyi yolu nedir?

Cevap: Yerçekimi arkadaşınız olsun. Bu şekilde eğimden kaynaklı hızınızda gerçekleşen doğal artış için ekstra bir enerji harcamanıza gerek kalmaz. Yapılan bir çalışmada, 5.8 derecelik eğimli bir yokuştan aşağı koşan koşucunun hızı yüzde 7 artarken, daha eğimli tepelerde hızı düştü. Çünkü eğim çok yüksek olduğunda potansiyel hız edinimi, teknikte yaşanan bir gerileme nedeniyle olumsuz etkilendi.

Yine de tekniğinizi geliştirebilirsiniz. Yapılan en genel hatalardan biri arkaya eğilmek (böylece yerçekimi merkeziniz bacaklarınızın gerisinde kalır) ve bacaklarınızı fazla açmaktır. Bu eylemlerin ikisi de frenleme gücü oluşturarak hızınızın yavaşlamasına neden olur. Beyniniz bilinçsiz olarak hızla koşan bacaklarınız üzerine kontrol kurmaya çalışırken, bu frenleme gücü sizi yavaşlatmakla kalmayıp, kaslarınıza ve kemiklerinize dazla güç yükleyerek koşu sonrası hem kas hem de diz ağrılarına neden olur.

Bu yapı hatalarını önlemek için dik bir şekilde koşarken, adımlarınızı kısa ve hızlı tutmalısınız. Omuzlarınızı ve ellerinizi rahat bırakmaya çalışarak, yokuş aşağı koştuğunuzu hayal edin. Hafif bir eğimden aşağı, dik bir şekilde ve bacaklarınızı fazla açmadan, hızlı tempoda 100m koşun. Eğim yukarı yürüyün ya da koşun ve bu çalışmayı dört veya altı kez tekrarlayın.

DERLEYEN: ÖZLEM SUCU

GÖZ DOLDURUN

Yüksek enerji gerektiren bu antrenman sayesinde alt vücudunuza ihtiyacı olan ilgiyi gösterin.

Yüksek yoğunluklu, bol ter akıtan bir antrenman arıyorsanız ayaklanın hanımlar! Kalabalık spor salonları için iyi bir alternatif veya tekrar eden rutin egzersizlerden kolayca sıkılanlar için ideal olan bu tam vücut egzersizi, hem kısa hem de etkili bir seans sunarak alt vücut ile karın kaslarınızı şekle sokacak.

Basit antrenman aletlerini toparlayın, yüksek enerjili bir şarkı listesi yapın ve şekilli bir vücuda merhaba deyin.

NASIL YAPILIR? 5 ile 7 dakika arası ısının. Her bir hareket için belirtilen tekrarları birbiri ardına gerçekleştirin. Tüm devreyi seviyenize göre önerilen set sayısı ile tekrarlayın. Soğuma hareketlerine geçin ve tüm setler bitince esneme hareketlerini yapın.

İHTİYACINIZ OLANLAR:
2 x dumbbell, bench

YENİ BAŞLAYANLAR:
1x10 tekrar

BİR ADIM ÖTESİNİ İSTEYENLER:
2x10-15 tekrar

PROFESYONELLER:
3x15 tekrar

1. SQUAT

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
UYLUKLAR, KALÇALAR

Teknik

➤ Bacaklarınızı omuz hizasından biraz daha geniş bir biçimde açın. Ayaktayken kalçanızın dizleriniz ile aynı hizada, dizlerinizin bileklerinizle aynı hizada olduğundan ve kollarınızın göğsünüzü sardığından emin olun.

➤ Dizlerinizi büküp kalçanızı geriye doğru uzatarak alçak bir hayali sandalyeye oturuyormuş gibi squat pozisyonuna geçin. Göğsünüzü ve sırtınızı dik tutun.

➤ Ağırlığınızı topuklarınıza vererek tekrar yükselin ve hareketi tekrarlayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Dizlerinizin öne doğru çökmediğinden, ayak başparmaklarınızla aynı hizada olduğundan emin olun.

2. CURTSY LUNGE

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
UYLUKLAR, KALÇALAR

Teknik

➤ Sağ bacağınızla geriye doğru geniş bir adım atıp bu bacağınızı diğer bacağınızla birlikte çarpı oluşturacak şekilde yerleştirin.

➤ İki dizinizi de bükerek sol kalçanız neredeyse yere paralel olacak şekilde kalçalarınızı yere doğru yaklaştırın.

➤ Başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi diğer bacağınızla tekrarlayın. Her iki bacak için de belirlenen sayıda tekrar yapın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Gövdenizi dik, karnınızı sıkı tutun ve omuzlarınızı rahat bırakın.

3. HIP BRIDGE

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
KALÇA KASLARI, BALDIRLAR, UYLUKLAR, CORE BÖLGESİ

Teknik

➤ Dizleriniz bükülmüş, ayaklarınız zemine oturtulmuş şekilde sırtüstü uzanın. Sırtınız, dizlerinizden omuzlarınıza kadar düz bir köprü oluşturana dek kalçanızı yerden tavana doğru kaldırın.

➤ Birkaç saniye boyunca bu pozisyonda kalıp kalça kaslarınızı sıkın. Sonra kaslarınızı serbest bırakıp ilk pozisyona geri dönün.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Eğer birkaç spor aleti kullanmak istiyorsanız bir direnç bandını dizlerinizin altına yerleştirebilir ve kalçanızı kaldırdıktan sonra dizlerinizi açmayı deneyebilirsiniz.

4. INNER THIGH LEG LIFT

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
İÇ BACAKLAR

Teknik

➤ Yan tarafınız üzerine uzanın, üstteki bacağınızı öne doğru uzatıp kırın. İki ayağınızda yere değiyor olmalı.
➤ Gövdenizi sabit tutarak alttaki bacağınızı yukarı kaldırın ve sonra geri indirin.
➤ Hareketi tekrarlayın. Tek bir taraf için belirtilen tekrarları bitirdikten sonra diğer bacağa geçin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

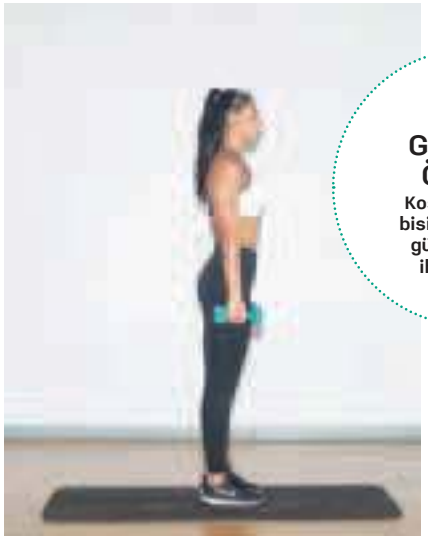
Kalçalarınızın geriye yatmadığından, yere 90 derecelik açıyla uzandığınızdan emin olun.

5. CALF RAISE

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
BALDIRLAR

Teknik

➤ İki elinize birer dumbbell alın, bacaklarınızı omuz genişliğinde açın.
➤ İki topuğunuzu kaldırıp vücut ağırlığınızı ayaklarınızın ve ayak parmaklarınızın birleştiği noktada toplayın.
➤ Baldırları çalıştıran bu pozisyonda birkaç saniye kaldıktan sonra topuklarınızı indirin, başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrarlayın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Koşu, zıplama ve bisiklet sürme için güçlü baldırlara ihtiyaç vardır.

6. SIT-UP

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
MİDE

Teknik

➤ Yere uzanın, dizlerinizi bükün, ayaklarınızı yere yerleştirin ve parmak uçlarınızı şakaklarınıza koyun. Karın kaslarınızı sıkın.
➤ Topuklarınız ve ayak parmaklarınız yere değecek şekilde, önce başınızdan başlayarak üst vücudunuzu hafifçe kaldırın.
➤ Başlangıç pozisyonuna geri dönün ve belirlenen sayıda tekrar yapın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Boynunuzun incinmesini engellemek için yukarı doğru bakın.

7. WALKING LUNGE

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
UYLUKLAR, KALÇALAR

Teknik

➤ Sol bacağınızla öne doğru geniş bir adım atın.

➤ Arkadaki diziniz yere oldukça yaklaşana kadar dizlerinizi bükerek vücudunuzu yere yaklaştırın.

➤ Zıplayıp sol bacağınızla öne doğru adım atarak sağ bacağınızı arkaya alın. Hareketi tekrarlayın. Öne doğru ilerlerken bacaklarınızı değiştirin. Her iki tarafta da belirtilen sayıda tekrar yapın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Kendinizi biraz daha fazla zorlamak istiyorsanız iki elinize birer dumbbell alabilirsiniz.

8. TEK BACAK STEP

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
KALÇALAR, UYLUKLAR

Teknik

➤ Önünüze bir step tahtası veya bench alıp tüm vücut ağırlığınızı önünüzdeki platforma verecek şekilde, kalça kaslarınızı sıkarak öne doğru bir adım atın.

➤ Geri inin ve hareketi diğer bacağınızla tekrarlayın. İki bacak için de belirtilen sayıda tekrar yapın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Step hareketi sırasında sırtınızı dik ve omuzlarınızı sabit tutun.

SIRA ESNEMEDE

Yüksek enerji antrenmanından sonra uygulayabileceğiniz, özel esneme seansı...

1. *WIDE-LEGGED FORWARD FOLD*

Çalıştırılan bölgeler: Baldırları, dizardı kirişlerini ve iç uyluğu esnetir. Uzun ve yavaş nefeslerle birleştirildiğinde sindirime de yardımcı olur.

• Bir adım öne atın. Bacaklarınızı geniş bir şekilde açıp ayak parmaklarınızı karşıya bakacak şekle getirin. Ellerinizi kalçalarınıza koyun, nefes alın, kuyruk sokumu kemiğinizi yere doğru indirin ve göğsünüzü dik tutun. Nefes verirken göğsünü açın, dizardı kirişlerinizde ve iç uyluklarınızda gerilimi hissedene dek kendinizi öne doğru eğin. Ellerinizi yere veya bir stepe koyun ve 10 kez derin nefes alın. Hareketi diğer bacakta tekrarlayın.

2. *UZARD QUAD*

Çalıştırılan bölgeler: Zorlu bir alt vücut egzersizinden sonra dörtlü kasları ve kalça kaslarını esnetir. Ayrıca hoş bir dönüş ve geriye esneme hareketi sunar. Hem omurga hem de göğüs ve sırt bölgesi için mükemmeldir.

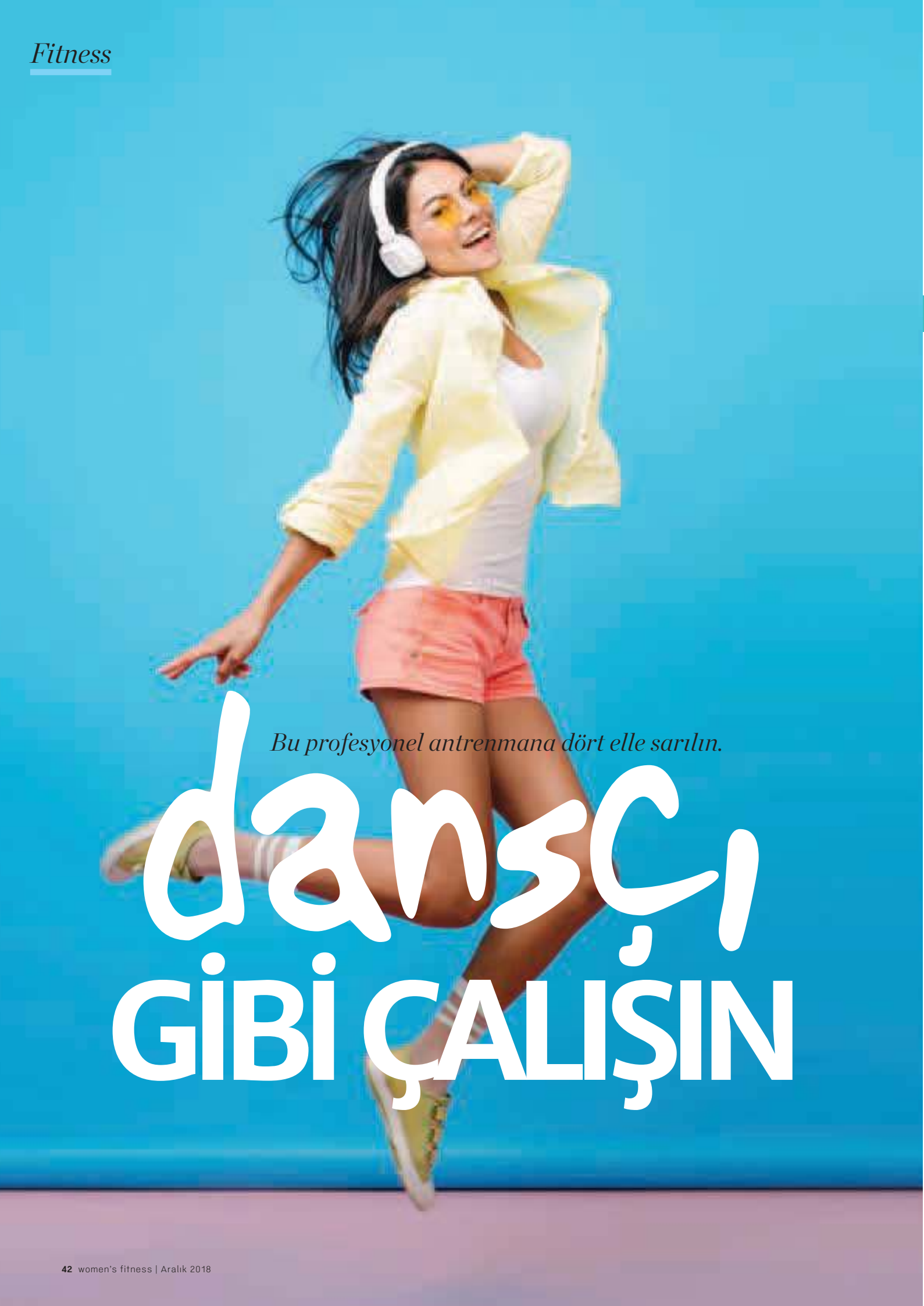
• Lunge pozisyonunda sağ bacağınızı öne doğru uzatın, sağ ayak parmaklarınızı 45 derecelik açıyla dışarı doğru döndürün. Sağ elinizi sağa doğru açıp sol bacağınızı bükerken, sağ elinizde sol ayağınız ve ayak bileğinizi tutun. Bunları yavaşça yapın; eğer herhangi bir acı hissederseniz durun. 10 kez derin nefes alın. Hareketi iki tarafta tekrarlayın.

3. *PIGEON*

Çalıştırılan bölgeler: Kalça kaslarını esnetir, nefesi sakinleştirmek için idealdir ve antrenmandan sonra sinir sisteminizi dinlendirir.

• Uzard quad hareketinden sonra sol ayağınızı yavaşça yere koyun ve sağ incik kemiği ile dizinizi yere koyarak sağ ayağınızı matın sol köşesine koyun. Nefes alın ve sağ kalçanızı geri çekip sol kalçanızı aşağı indirerek kalçanızı çalıştırın. Nefes verin ve bu pozisyonda kalın. 10 kez derin nefes alın. Sonrasında hareketi diğer bacakta tekrarlayın.

EĞİTMEN: İŞMAL CEREN ŞİMŞEK
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER



Bu profesyonel antrenmana dört elle sarılın.

dansçı GİBİ ÇALIŞIN

Eğer size bir #hayatamacı kazandıracak bir Instagram hesabı varsa, o Danielle Peazer'inkidir. Profesyonel dansçı, sosyete mensubu ve muhteşem bir vücudun sahibi olan Danielle, dans tüyolarını sizler için bir araya getirip telefonunuza yükleyebileceğiniz bir fitness ve beslenme programı olan 12 Haftalık Antrenman Planı'nı oluşturdu. Bu program sayesinde şekle girebilir ve tıpkı bir dansçı gibi daha fit olabilirsiniz. Üstelik uygulamayı hemen yüklemenize gerek yok. Çünkü Danielle programın rutin egzersizleri üzerine kurulu bir tam vücut antrenmanını bizlerle paylaştı.

NASIL YAPILIYOR?

Her bir süper set için, elinizden geldiğince yoğun bir şekilde her hareketi 20 saniye tekrarlayın. Her hareketi 4 kez tekrarlayana kadar 10 saniyelik aralar verin. Bir dakika dinlendikten sonra diğer süper sete başlayın.

İHTİYACINIZ OLANLAR: Denge topu, 2 x dumbbell, jimnastik topu

SÜPER SET 1: Alt vücut

1. SQUAT JUMP

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER: KALÇALAR, QUAD KASLARI

Teknik

- Kalçanızı olabildiğince yere yakın bir şekilde geriye doğru çıkarmak için dizlerinizi kırın.
- Bu pozisyondayken olabildiğince yükseğe zıplayın.
- Yavaşça yere iniş yapın ve hareketi tekrarlayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Squat pozisyonuna geçtiğinizde dizlerinizin ayak başparmağınızla aynı hizada olmasına dikkat edin.

2. HAMSTRING CURL

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER: DİZ ARKALARI, KALÇALAR, CORE BÖLGESİ

Teknik

- Yere uzanıp ayaklarınızı bir denge topunun üzerine koyun. Destek almak için kollarınızı iki tarafta yere koyun.
- Ayaklarınızdan başlayan düz bir köprü oluşturmak için kalçanızı tavana doğru kaldırın.
- Topu kalçanıza doğru yaklaştırmak için bacaklarınızı kırın.
- Bacaklarınızı ilk pozisyona getirin ve hareketi tekrarlayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Kalçanız yukarda olmalı. Ancak bu esnada ayaklarınızdan ensenize kadar düz bir köprü oluşturmalısınız, alt sırtınız fazla bükülmemeli.

SÜPERSET 2: Üst vücut

1. WIDE PUSH-UP

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER: GÖĞÜS, KOLLAR, CORE BÖLGESİ

Teknik

- Ellerinizi genişçe açıp plank pozisyonuna geçin.
- Kollarınızı kırarak göğsünüzü zemine yaklaştırın. Bu esnada vücudunuz düz bir çizgide olmalı.
- Kollarınızı tekrar gerip başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrarlayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Hareket sırasında sırtınızı düz tutarken doğal bel kıvrımını koruyun.

2. BENT-OVER ROW

Teknik

- İki elinize birer dumbbell alın. Dizlerinizi kırın, kalçanızı dışarı çıkarın ve vücudunuzu zemine 45 derecelik bir açıya getirin. Kollarınızı zemine doğru uzatın.
- Omuz başlarınızı yukarı ve geriye doğru çekerek dumbbelleri göğüs hizanıza çekin.
- Dumbbelleri yavaşça indirin ve hareketi tekrarlayın.

SÜPERSET 3: Tüm vücut

1. BURPEE

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER: KALÇALAR, QUAD KASLARI, KOLLAR, CORE BÖLGESİ

Teknik

- Ellerinizi ayaklarınızın yakınında zemine yerleştirmek için yere çökün.
- Plank pozisyonuna geçmek için zıplayıp bacaklarınızı geriye doğru uzatın. Sonra hemen geri zıplayıp başlangıç pozisyonuna dönün.
- Zıplayabildiğiniz kadar yukarıya zıplayın ve yere hafif bir iniş yapın. Doğrudan diğer tekrara geçin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Plank pozisyonundayken alt sırtınızın fazla kıvrılmasını engellemek için hareket sırasında karın kaslarınızı sıkın.

SÜPERSET 4: ABS & Karın kasları

1. STABILITY BALL ROLL-IN

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
CORE BÖLGESİ, MİDE

Teknik

- Ayaklarınız bir denge topunun üzerinde olacak şekilde, elleriniz üzerinde plank pozisyonuna geçin.
- Bacaklarınızı içe doğru bükerek topu ellerinize doğru yaklaştırın.
- Bacaklarınız geri uzatıp başlangıç pozisyonuna geçin ve hareketi tekrarlayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Plank pozisyonundayken alt sırtınızı korumak için karın kaslarınızı sıkın.

2. RUSSIAN TWIST

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
CORE BÖLGESİ, YANLAR

Teknik

- Yere oturup bacaklarınızı zeminden yukarı kaldırın ve üst vücudunuzu hafifçe öne doğru bükün. Bir ağırlığı iki elinizle göğsünüzün önünde tutun.
- Ağırlığı yere doğru yaklaştırmak için bedeninizi sağa çevirin. Sonra sola doğru dönüp hareketi tekrarlayın.
- Akıcı tekrarlar yapın.

Önemli tüyolar ile hedeften şaşmayın

1. Antrenman rutininizde ufak değişiklikler yaparak heyecanını koruyun. Oldukça çeşitli egzersiz yöntemleri olduğuna göre motivasyonunuzu kaybetmemek için yeni şeyler denemekte fayda vardır.

2. Motivasyon sorunu yaşıyorsanız bir arkadaşınızı da antrenmanlarınıza dâhil edin. Birlikte egzersiz yapmak sizi daha ileri götürerek aktivitelerinize sosyallik katabilir.

3. Antrenmanları sadece kendiniz için yaptığınızı unutmayın. Etrafınızdaki insanların sınırlarını zorlamaktansa kendi bedeninizin sınırlarını hedef almaya odaklanın.

EĞİTMEN: ŞİMAL CEREN ŞİMŞEK
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

Happy Mood Cake ile 3 günde 3 kilo

Kilo hedefli, sonuç odaklı ve tamamen kişiye özel detoks programı Happy Mood Cake'i sizler kadar biz de merak ettik...

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU

Sağlıklı yaşamı destekleyen, diyet ve detoks programları sunan Happymoodcake'in kurucusu Pelin Öncel ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik. Kişiye özel zayıflama sistemleri, Türkiye'de ilk defa uygulayıcısı oldukları 'Diyetini getir, paketini götür' uygulamalarına kadar sağlıklı yaşama dair tüm yenilikleri siz WF kadınları için sorduk ve araştırdık. Ve 3 günde 3 kilo verdiren mucizevi detoks tarifinde, ilk gün ödem atacağınız, ikinci gün yağ yakımına başlayacağınız süper hızlı ve etkili bir listeyi Happy Mood Cake aracılığıyla sizlerle paylaştık. Sağlıkla fit kalacağınız ve kilo vereceğiniz ufak sırları Pelin Öncel'den dinliyoruz.

> *Detoksun amacı, sadece kilo vermek değil aynı zamanda arınmak ve bedendeki oksijen miktarını arttırarak hücreleri beslemektir.*

Happymoodcake nedir, nasıl çalışır?

Kilo hedefli, sonuç odaklı ve tamamen kişiye özel detoks programıdır. Hedeflediğiniz kiloya bizim hedeflediğimiz zamanda zahmetsizce ulaşırsınız. Programlarımız 1 haftada 4 kilo, 15 günde 6 kilo 21 günde 8 kilo ve 1 ayda 10 kilo hedeflidir. Tüm beslenme paketi tarafımızdan gönderilir. Program öncesi yemediğiniz besinler öğrenilir ve programdan çıkarılır, yerine geçebilecek besinler konularak paketiniz tekrar oluşturulur. Paket içeriği olarak her gün farklı bir besin grubu ve ödem çayları ile zahmetsizce ve kontrollü kilo verirsiniz. Sizlere yardımcı olması için her programı iki koç eşliğinde gerçekleştiririz. Koçlarınız sizin konforlu bir şekilde diyetinizi yapmanız için varlar. Her an ulaşılabilir oldukları için gün boyu sizlere yardımcı olur ve motivasyon sağlarlar.

Diyet programlarınız var mı?

Kendi ihtiyacınıza uygun olarak seçebileceğiniz 3 farklı programımız mevcuttur. 1 günde 1 kilo verdiren ve kendi kendinize uygulayabileceğiniz günlük detoks setlerimiz olduğu gibi, kilo hedefli ve diyetisyen kontrollü paketlerimizde mevcuttur.

Diyetini getir, paketini götür sisteminiz nedir?

Türkiye'de ilk defa uygulayıcısı olduğumuz bu sistemin amacı kişiye istediği diyetisyen ile çalışma serbestliği sağlamaktır. Diyetisyeninizin size verdiği listeyi birebir hazırlayıp her gün adresinize teslim ederiz. Aynı zamanda koçluk hizmetinden de faydalanırlar.

Kilo verdirdiğiniz kişiler hayatlarına nasıl devam ediyor? Aralarında ünlüler var mı? Nasıl tepkiler alıyorsunuz?

Koçluk eşliğinde gerçekleştirdiğimiz programlarımızda amacımız, sadece kilo verdirmek değil! Aynı zamanda verdiğiniz kiloyu korumanızı sağlamak ve verdiğiniz kiloyu kalıcı kılmaktır. Yoğun iş temposunda çalışan ve Türkiye'nin önemli iş kadını ve iş adamları ile çalıştığımız gibi ünlüler ile de çalışmaktayız.

Yeni yıla fit girmek isteyen kadınlara önerileriniz var mı?

Öncelikle hayatlarından şekeri ve unu çıkarmalarını, her gün 1 saat yürüyüş ile 3 litre su içmelerini ve gün ışığı kaybolduğu andan itibaren yemek yemeyi kesmelerini öneririm.

Fit olup, kilosunu ve sağlığını korumak isteyen kişiler de detoks yapabilir mi?

Her sağlıklı birey detoks yapabilir. Detoksun amacı, sadece kilo vermek değil aynı zamanda arınmak ve bedendeki oksijen miktarını arttırarak hücreleri beslemektir.

3 günde 3 kilo verdiren detoks tarifinizden bahseder misiniz?

İlk gün ödem atacağınız, ikinci gün yağ yakımına başlayacağınız süper hızlı ve etkili bir liste:

1.Gün

Smoothie detoksu ile tüm ödeminizi atacağız ve bir sonraki gün yağ yakımına hazır olacağız.

Sabah

15 dal maydanozun sapsız kısımları 1 bardak su ile pürüzsüz hale gelecek şekilde smoothie makinesinden geçirilir. Ardından 1 yeşil elma, 1 dilim ananas ve yarım limon kabukları soyulmuş olarak smoothie makinesine eklenir. Pürüzsüz hale gelene kadar çekilir ve içmeye hazır.

Öğle ve akşam

1 kutu bebek ıspanak (sapsız ıspanak yaprakları yarım bağ) 2 bardak su ile çekilir. Ardından 2 yeşil elma ve 2 salatalık ile 1 limon eklenerek tekrar çekilir ve içmeye hazır hale gelir.
Ara öğün olarak, 3 salatalığı geçemeyecek şekilde yenilebilir. İstediğiniz bitki çayını içebilirsiniz. Özellikle mısır püskülü ve kiraz sapı çayı ödem atmanıza, yeşil çay da metabolizmanızı hızlandırmanıza yardımcı olacaktır. Çay ve kahve tüketilmesi önerilmez. Tiryakiler için 1 Türk kahvesi veya 1 filtre kahve olabilir.
Not: Detoks programını desteklemesi için 1 saatlik yürüyüş ile 3 litre su içilmesini öneririz.

2.gün

Sabah

3 yemek kaşığı yağsız tuzsuz lor peyniri veya 1 haşlanmış yumurta ile 2 halka dilim ananas.

Öğlen

1 bardak laktozsuz yoğurt 1 tatlı kaşığı chia tohumu ile karıştırılır ve üzerine 1 halka dilimlenmiş ananas ile servis edilir.

Akşam

150 gr haşlanmış ve ya ızgara tavuk/hindi yanına 2 halka dilim ananas. Tuz harici istediğiniz baharatı kullanabilirsiniz.
Ara öğün olarak, ıhlamur çayı ve yeşil çay tüketilebilir.

3.gün

Sabah

Kabukları soyulmuş 1 orta boy kırmızı pancar, 1 bardak su ile smoothie makinesinde çekilir. Yarım limon 1 yeşil elma ve 1 salatalık da ekleyebilirsiniz.

Öğle

1 kase salata; 5 dal maydanoz yarım demet roka ve 1/3 iceberg salata hazırlanır. üzerine 3 yemek kaşığı haşlanmış karabuğday eklenir. 1 tatlı kaşığı keten tohumu yağı ve yarım limon suyu ile servis edilir. Salatalarınızı yeşil yapraklı sebzelerden tercih ediniz.

Akşam

1 kutu beybi ıspanak, 2 kaşık nar, 1 kutu light ton balığı ya da 3 yemek kaşığı tuzsuz lor peyniri ile yarım limon suyu ve 1 tatlı kaşığı keten tohumu yağı ile servis edilir.
Ara öğün olarak, bir gece önceden 1 kuru kayısı, yarım çubuk tarçın, 1 dal taze nane, 1 bardak suda ağzı kapalı bekletilir. Kayısı yenilip üzerine suyu içilir.

Bir kadının gülüşü, samimi olduğu kadar yırtıcı olmalıdır. Bakışlarıysa bir o kadar keskin.

Ertunç ile dans et!

Kısa sürede gençlerin ve kadınların ilgisini çeken Ertunç Tuncer, hakkında merak edilenleri samimi bir şekilde cevapladı...

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU

Yakışıklı ve fit şarkıcı Ertunç, kimlerle dans ediyor? İdolü kim? Nasıl kadınları çekici buluyor? Dünyaya açılmayı düşünüyor mu? Spor salonundan çıkmıyor mu? Son albümü 'Dans Et Benimle' ile yükselişe geçen Ertunç ile eğlenceli bir röportaj gerçekleştirdik. Kendisiyle barışık, azimli ve esprili olan bu tatlı insanı biraz daha yakından tanıdık ve sizlere yansıttık. Baby face olmaktan oldukça mutlu olan Ertunç'un Pitt mi Kut mu olduğuna, biz karar veremedik ancak kendine has bir tarzı ve yolu olduğu kesin. Gelin kendisini daha yakından tanıyalım...

Ses Türkiye ile tanındınız ancak müzik hayatınızın bir geçmişi var. Nasıl çıktınız bu yolculuğa?

Müzik serüvenim müzisyen ailemle başladı. Büyük ablamla beraber elde kumanda koltukta zıplaya zıplaya şarkılar söylerdik. Günün birinde gitarla tanışıp onu kendi başıma öğrenerek besteler yapmaya başladım ve ortaokulda kendime grup arkadaşları buldum...

Rol model aldığınız isimler var mı? Yurt içi ve yurt dışında beğendiğiniz şarkıcılar kimler?

Chris Martin ve Justin Timberlake yurt dışında rol model aldığım isimler yurt içinde ise seyirci ile kontağını ve sahne şovunu örnek aldığım Tarkan var.

Spor salonundan çıkmayan erkeklerden misiniz? Beslenme ve spor düzeniniz nasıl?

Spor salonunda uzun süre kalıyorum ama salondan çıkıyorum yani salonda yaşamıyorum elbette... Spora büyük önem verdiğim doğrudur. Haftanın en az 4 günü spordayım. Sıkı bir sporcu diyetindeyim, yağlı, alkollü, asitli ve kalorili şeyler yasak. Sporun hem bedensel hem de ruhsal açıdan mutluluk verdiğini düşünüyorum. Şu aralar zor bulunan şey mutluluk.

Profesyonel olarak spor yaptınız mı?

Profesyonel olarak işe futbolla başladım. 10-11 yaşlarında Çanakkale Dardanel alt yapıda oynadıktan sonra Galatasaray'a sağ açık olarak transfer olmuştum. Fakat öğretmenim okumayacağımı düşünüp babamla konuşmuş o da beni takımdan almıştı. Ama yılmadım lisede okulun basketbol takımına girdim. Basket devam ederken fitness'a gidiyor yüzmeye başlıyordum. Çok gençlerde lisanlı şekilde takımda su topu, su altı hockey ve rüzgar sörfü yaptım.

'Baby face' Burak Kut ve Brad Pitt'ten sonra biraz demode oldu sanki. Siz kendinizi nasıl buluyorsunuz?

Baby face imajını seçerken Brad Pitt'i veya Burak Kut'u düşünmedim. Ben kendimi aynaya baktığımda böyle beğeniyorum. Önemli olan insanın önce kendisini sevebilmesi. Kendim gibi hissetmeliyim ki, insanlar da esas beni tanısın. Sakalı yakıştıranlar da var elbet ama benim şu aralar tercihim 'Baby face'.

Çekici kadını nasıl tarif edersiniz? Nasıl kadınlar ilginizi çekiyor?

Çekici kadın, benim için ilk görüşte dikkatimi çeken kadındır. Bir ortamda dikkatleri üstüne çekmelidir. Gülüşü, samimi olduğu kadar yırtıcı olmalıdır. Bakışlarıysa bir o kadar keskin.

Yeni albümünüz 'Dans et benimle' Peki siz kimle dans ediyorsunuz?

Önüme gelenle değil tabi ki değer verdiğim insanlarla ve daha çok ilgimi çekenlerle dans etmeyi tercih ederim.

Oyunculuk da yaptınız. Devam etmeyi düşünüyor musunuz?

Tabi ki, şuanda yapım şirketleriyle bazı projeler üzerinde görüşmeler sürüyor. Fakat bu defa müziğimi biraz daha ön planda tutmak istiyorum.

Sanat camiasında var olmak istediğiniz yer ve ileriki dönem projeleriniz neler?

Türkiye'de istediğim popülariteyi ve gücü yakaladığım zaman, tabii zaman zarfında hazırlanmış bir şekilde ingilizce elektronik altyapılı şarkılarla dünyaya açılmayı düşünüyorum.

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU
FOTOĞRAF: ONUR DEMİRDAĞ
MODA EDİTÖRÜ: MUSTAFA ÇOLAK
MODA ASİSTANI: OGÜN UZUN
MAKYAJ: AKIN SERT
SAÇ: UTKU AĞAGİL

TRİKO HIRKA ALEXANDER WANG / BEYMEN
BÜSTİYER NİKE
EŞOFMAN NİKE
KOLYE MUAJ SEASON

POTALARIN EN GÜÇLÜ KADINI

IŞIL ALBEN

Türkiye'nin en özel ve güçlü sporcularından biri o... Milli gururumuz, Galatasaray Kadın Basketbol Takımı'nın efsane ismi Işıl Alben ilk defa hakkında merak edilenleri yanıtladı ve Women's fitness'a özel hiçbir yerde göremeyeceğiniz pozlar verdi.

Çok çalıştı, istedi ve kendine her zaman güvendi. Güçlü duruşunun ardındaki Işıl Alben'i çekimde ve röportajda daha yakından tanıdık. Güçlü duruşunun yanında kendiyle dalga geçebilen, öz güvenli ve samimi tavrını da çok sevdik. Spor yaşantısından özel hayatına kadar birçok sorumuzu istisnasız yanıtladı.

Yüzlerce kez milli forma giydiniz ve bizi gururlandırdınız. Hem sempatik haliniz hem de muhteşem performansınızla gönülleri fethettiniz. Bu basamakları nasıl tırmandınız, zorluklar yaşadınız mı?

Basketbol hayatıma girdiğinden beri milli maçları her zaman çok büyük bir tutkuyla takip ediyordum ve kendimi milli takımda hayal ettiğim zaman çok heyecanlanıyordum. Altyapıda oynarken küçük ve yıldız seviyelerinde milli takıma hiç seçilememiştim. Lise yıllarında kulüp takımı ve okul takımımız hemen hemen aynı oyunculardan oluşuyordu. Bazı zamanlar tüm takım arkadaşlarım milli takım kamplarına giderken ben seçilmediğim için kamp yerine okula gidiyordum. Düşünün, bir basketbol takımı var ve benim dışımda herkes milli oluyor. Ben de tabİi okula gitmeye devam ediyordum ve sınıf arkadaşlarım benimle ciddi dalga geçiyorlardı. Bu zamanlarda kendim antrenman yapmaya devam ediyor ve her seçilemeyişim de daha çok çalışıyordum. Seneler sonra bunları düşününce gülümsüyorum ama o zamanlar bende yarattığı travma ciddi boyuttaydı. Hatta şuanda hala görüştüğümüz lise yıllarından bir arkadaşım "Bak gördün mü benim sayemde milli oldun iyi ki dalga geçmişim" diyor. Basketbola olan sevgi ve isteğim milli takım hedefiyle birleşince antrenmanlara olan motivasyonum daha da arttı. Sonunda birilerinin dikkatini çekmeyi başardım. Milli formaya ilk defa 17 yaşımda genç milli takımla kavuştum. O günden beri katıldığım her kategoride ve her organizasyonda çok büyük gurur, onur ve heyecanla taşıyorum. Bugün dönüp ardıma baktığımda yaşadığım onca fiziksel ve mental zorluğu aşmak için verdiğim tüm çabanın her şeye değdiğini görüyorum. Belki de yolun başındayken kurduğum hayallerin çok daha ötesinde bir yerdeyim. Sahaya çıkmadan önce sıraya girdiğimizde takımıma dönüp bakıyorum. O zamanlar sırasının sonlarında duran Işıl geliyor aklıma, kocaman bir şükür edip her zaman olduğu gibi ay yıldız için terimin son damlasına kadar ilk günkü heyecanla maçları oynayıp elimden geleni yapıyorum.

Çocukken ne olmak istiyordunuz?

Sporu çok seviyordum, hem oynamayı hem de izlemeyi... Evde sokakta okulda bulduğum her fırsatta futbol ya da basketbol oynuyordum. Ancak açık konuşmak gerekirse o yaşlarda profesyonel sporcu olmak istiyordum diyemem. Hiç aklımda öyle bir şey yoktu. Derslerinde başarılı bir çocuktum. Tüm ders notlarım her zaman iyi oldu ama gelecekle ilgili akademik bir kariyer ya da mesleki bir idealim yoktu veya şöyle de düşünebiliriz: Henüz bunlar şekillenmeye başlamadan çok küçük yaşlarda hep sporla uğraştığım için bir plan yapma fırsatım olamadı sanırım. Şu anda düşününce sporun içinde olmasam ne olmak isterdim sorusunun cevabı ben de hala yok. Çünkü kendimi en mutlu ve en rahat hissettiğim yer basketbol sahası.

Mükemmel bir oyun kurucusunuz, bunu herkes biliyor. Peki kendi hayatınızı nasıl yönetiyorsunuz?

Öncelikle bu güzel yorum için çok teşekkür ederim. Oyunu okumak, planlamak, kurgulamak çok keyifli. Ancak kendi hayatımda bunu uygulamakta kendimi çok

→

başarılı görmüyorum. Çok çok yoğun bir maç, antrenman ve kamp programımız oluyor. Devamlı yolculuklar, kamplar, maçlar var. Neredeyse tüm zamanım kulübüm, basketbol federasyonu ve FIBA (Uluslararası Basketbol Birliği) tarafından planlanıyor. Neredeyse 10 aylık ana hatları çok belli hazır bir takvimim var. Fakat günlük hayatıma çoğu zaman yetişemediğimi hissediyorum. Ailem, Foxy, Yoda (köpeklerim), evimin organizasyonları, bireysel antrenman ve terapilerim ile IA Basketbol Akademi programlamaları konusunda hassasım. Bunlarla ilgili bir şey yapmam gerektiğinde onu hemen yapmak istiyorum ama her zaman yapamıyorum. Bir de fazla sabırsız bir yapım var. Yapılacaklar listemin eksilmeyip artması, devamlı ertelediğim konular olması beni rahatsız ediyor.

Boyunuzdaki açığı zekanızla tamamlayarak bir çok başarıya imzanızı attınız. Bunu nasıl başardınız?

Altyapıda bir üst yaş grubuna geçmemiz gerektiğinde ben her defasında elenme korkusu yaşıyordum. Çünkü boyum yaşıtlarıma göre çok geç uzadı (bu uzamış hali). Bu açığı kapatmak için basketbol sahasında çok fazla vakit geçirdim. Okulum ve spor salonu yan yanaydı, okulun öncesi sonrası ve öğlen yemek arasında hızlıca yemek yiyip antrenman yapmak için hemen salona gidiyordum. Basketbolda üst düzey sporcu olmak için çok yönlü olmak gerekiyor. Bunun o yaşlarda farkındaydım sanırım. Sadece skorer olarak ya da sadece iyi savunmacı olmakla fark yaratamayacağımı biliyordum. Genç Milli Takımla Avrupa Şampiyonası maçlarında 36-38 gibi yüksek skorlara ulaştığım oldu. 38 benim kariyer sayım ama zaman içinde sadece atmak değil attırmanında çok değerli ve keyifli olduğunu gördüm. Aklımı daha çok oyunun içinde kullanmayı, antrenörün dediklerini hep hatasız yapmayı denedim. Bu daha fazla oyunun içinde olmak, fokuslanmak demekti. Böylelikle kendimi mental bir disiplin altına aldım. O yaşlarda fiziksel olarak zayıf ama hızlıydım. Zaman içinde uzun süre sahada istikrarlı şekilde kalmak için savunma yapmanın ama bunun içinde kuvvetli olmam gerektiğini anladım. Bunu anlayıp önlemini alamadan art arda iki büyük sakatlık geçirdim. Sakatlık öncesini ve sonrasını kıyaslarsak antrenman bilgisi, uygulaması, beslenme alışkanlıklarım ve yaşam şeklim birbirinden büyük farklılık gösteriyor. Daha bilinçli yapılan bireysel antrenman programlarıyla vücudumu olabilecek en dengeli kuvvet yapısına sahip hale getirmeye çalışıyorum. Basketbol oyunu içinde yaptığımız tüm hareketler; ileri koşmak, bir anda durmak, slalomlar, slaytlar, sıçramalar gibi tüm aksiyonlar kaslarınızın birbirleriyle ve kendi içinde dengeli bir kuvvet yapısına sahip olmasıyla en sağlıklı şekilde uygulanıyor. Kendi pozisyonumda oynayan bir kaç tane idolüm oldu. Her birinin farklı özelliklerini benimsedim. Özetle, çok basketbol antrenmanı yaptım, ciddi şekilde kuvvet çalıştım, çok iyi beslendim, çok iyi uyudum, bireysel çalışmalarımı hiç aksatmadım, çok maç seyrettim ve mental destek aldım. Şimdiyse sahada kimsenin boyu beni korkutmuyor. Bir şekilde durumu kendi avantajıma çevirme yolunu buluyorum.

Galatasaray'dan başka bir yerde oynamayı düşünmediniz mi? Size doğuştan Galatasaraylı diyebilir miyiz?

Ben Galatasaray'a altyapı yaşımı doldurduktan sonra yani A Takım oyuncusu olarak 2007-2008 sezonunda 21 yaşındayken geldim. Galatasaray beni isteyene kadar elbette farklı takımlarda oynadım.
Altyapım

EŞOFMAN ÜSTÜ KENZO /BEYMEN
EŞOFMAN ALTI KENZO / BEYMEN
KEMER OUTKASTPEOPLE
GÖZLÜK TOMMY HİLFİGER
AYAKKABI NİKE / VAKKORAMA

EŞOFMAN ÜSTÜ
ISABEL ETOİLE MARANT / BEYMEN
EŞOFMAN ALTI ISABEL ETOİLE MARANT / BEYMEN
TİŞÖRT CHEAP MONDAY / VAKKORAMA
AYAKKABI CARVEN / VAKKO

BOMBER LES BENJAMİNS
BÜSTİYER NİKE
TAYT NİKE
AYAKKABI ZARA
ÇORAP NİKE

BOMBER PAM / V2K
BÜSTİYER NİKE
EŞOFMAN DANİELLE GUZİZİO / V2K
KOLYE MUAJ SEASON

Boyum yaşıtlarıma göre çok geç uzadı. Bu açığı kapatmak için basketbol sahasında çok fazla vakit geçirdim.

TRENÇKOT KUAY BEGİDER
BÜSTİYER NİKE
ŞORT NİKE
AYAKKABI NİKE / VAKKORAMA

İstanbul Üniversitesi ve sonrasında Botaşspor'a transfer oldum. Bir sezon orada oynadım. Türkiye'de diğer takımlardan teklifler geliyordu ama benim gönlümde hep Galatasaray vardı. Botaş'ta iyi bir sezon geçirmiştim ve Galatasaray beni alsın diye dua ediyordum. Tam umudumu yitirmiş ve artık İspanya'ya transfer olmak üzere sözleşmeyi imzalama aşamasındayken telefonum çaldı. Galatasaray Kadın Basketbol Takımı Şube Direktörü Mihriban Oğuz aradı; "Seni takımımızda görmek istiyoruz ne dersin" diye sorduğunda o anda benim için İspanya serüveni başlamadan bitmiş oldu. Böylece Ali Samiyen Stadyumu'nda Galatasaray aşkıyla büyümüş bir çocuk olarak hayalimi gerçekleştirmiş oldum. Bu sezon sarı - kırmızı formayla 10 sezonu bitirdim. Aynı forma numaram gibi, şimdiyse 11'inci sene içinde sarı kırmızı formamı giymenin gurur ve mutluluğunu yaşıyorum.

Maçlara çıkmadan önce totem yapıyor musunuz? Olmazsa olmazlarınız neler?

Daha gençken birçok totemim vardı. Gerçekten bazen ne zaman ne yapacaktım diye benim bile kafam karışıyordu. Ancak yaşadıkça şunu gördüm; işin sırrı totem de değil. Ne kadar çalışır, başarılı olmayı ne kadar hak ediyorsanız o kadar başarılı oluyorsunuz. Yoksa istediğiniz kadar totem yapın bir işe yaramıyor. Siz çalışacaksınız. Şuanda totem olarak değil, daha çok alışkanlıktan yaptığım şeyler var. Ama onları yapamadığım da etkilenmiyorum ya da kafama takmıyorum. Ben çok çalışıp, kendimi iyi hissettirecek alışkanlıklarımı yapıyorum ve dua okuyorum, hayırlıysa olsun diyorum.

Kaç yaşına kadar daha oynamayı planlıyorsunuz?

Şuanda 32 yaşımdayım ve fiziksel olarak herhangi bir rahatsızlığım yok. Yaşamış olduğum ciddi sakatlıkların sonunda kendime daha iyi bakmayı öğrendim. Uykuma, yemeğime, bireysel antrenmanıma ve tedavime çok dikkat ediyorum. Gece hayatım hiç yok diyebilirim. Çok sakin bir hayat yaşıyorum ve kendimi iyi hissettiğim sürece sahada olmak istiyorum. Çünkü basketbolu çok seviyorum.

Bu zamana kadar en unutulmaz maç anınız?

Aklıma birkaç tane maç geliyor. Tabii ki sonu güzel biten maçlar. Galatasaray'da 2009'da kazandığımız İlk Avrupa şampiyonluğumuz. Deplasmanda 13 sayı ile yenilmiştik ve evimizde 14 sayıyla kazanmaya ihtiyacımız vardı. Bütçesi çok yüksek bir takım değildik. Ancak gerçekten kendini işine adamış insanların olduğu ve her parçası müthiş işleyen bir takımdık. Salonda harika bir atmosfer vardı. Geriye düştüğümüz anlarda taraftarımızın verdiği destek ve herkesin inanmışlığı sayesinde, ülkemize kadın basketbolunda kulüpler seviyesindeki ilk Avrupa kupasını getirmeyi başardık.
Bir diğer maçta 2014 senesinde Ekaterinburg'ta Euroleague finalinde Fenerbahçe'yi yenerek kazandığımız ve yine ülkemiz için bir ilk olan EL şampiyonluğu. Kadın basketbolunda rekabetin bittiği bir sonuç oldu. Avrupa arenasının en büyük kupasını ezeli rakibinizi yenerek almak gerçekten çok fazla sporcuya nasip olmaz. Bu iki şampiyonluğu yaşadığım için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Basketbol dışında ilgilendiğiniz spor dalları var mıdır?

Futbolu seviyorum, vakit buldukça maçları izliyorum. Son zamanlarda yakın çevreme ayak uydurarak tenis maçlarını takip ediyorum. Basketbolu bıraktıktan sonra ben de diğer arkadaşlarımın yaptığı gibi tenis oynamayı istiyorum.

Sporcu olduğunuz için düzenli bir beslenme şekliniz var mı? Beslenme şekliniz, en az antrenmanlar kadar önemli değil mi?

Beslenme ve uyku düzeni yaptığımız antrenmanlar kadar önemli. Hatta daha önemli olduğunu söyleyebilirim. İyi beslenmezseniz yaptığınız antrenmandan verim alamazsınız. Yaptığım idman süresine göre yediğim öğünler değişiyor. Günlük protein ve karbonhidrat tüketimine yapacağım antrenman türüne göre de dikkat ediyorum. Tabii ki off zamanlarda daha az karbonhidrat tüketmeye dikkat ediyorum hatta bazı zamanlarda hiç almıyorum. Tatlı benim hayatımda yok denecek kadar az. Su tüketimi de bizler için çok önemli. Bol miktarda su içmek kaslara kramp girme olasılığını düşürüyor.

Saçlarınızı her zaman kısa kullandınız. Hiç uzatmayı düşünmediniz mi?

Çok uzun zamandır saçlarımı hep kısa kullanıyorum ve çok rahat ediyorum, hem de çok pratik buluyorum. Antrenman sonunda özellikle kış aylarında büyük faydasını görüyorum. Uzatmayı düşünmüyorum.

Çok güzel bir kadınsınız. Kendinize, bakımınıza zaman ayırdığınız zaman neler yapıyorsunuz?

Güzellik konusu bence biraz izafi ama bu iltifat için de teşekkür ederim. Kendimi güzel bulmam ama bazı konularda oldukça şanslı olduğumu düşünüyorum. Mesela cilt tipim beni hiç üzmüyor. Aynı hafta içinde yüksek diferanslı ısı farklılıkları yaşayabiliyoruz. Mesela salı günü Sibirya'da -17 dereceye gidip cuma günü Adana'ya 17 dereceye geçebiliyoruz. Farklı ülkelerin sularıyla duş alıyoruz. Yüzümüz, tenimiz ve hatta saçlarınız tepkiler verebilir. Ancak bu anlamda şanslıyım. Normal günlük bakım kremlerimin dışında ekstra bir ürün kullanmama gerek kalmıyor. Ben yaşıma uygun dermatolojik cilt ve vücut ürünleri kullanıyorum. Krem, tonik ve maskeler. El ve ayak bakımıma ayrıca önem veririm. Tırnakların düzgün uzaması ayakkabının içinde efor sırasında rahatsızlık hissetmemek için çok önemli. Keza taban sertlikleri oluşmaması da önemli. Bu yüzden düzenli olarak manikür, pedikür yaptırırım. Ayrıca diş sağlığıma çok önem veririm ve düzenli diş doktoruma giderim. Takım masörlerimizin yanında kişisel olarak çalıştığım çok iyi sporcu masajı yapan bir masörüm var. Bu saatler vücut bakımının en keyifli anları diyebilirim.

İnsanlar sizi maskülen buluyor. Yaptığınız işle alakalı olabilir mi, siz kendinizi nasıl buluyorsunuz?

Yaptığımız işle alakalı olduğunu düşünmüyorum. Evet yaptığımız spor dalı zaman zaman vücut vücuda sert temasları, iyi derecede bir patlayıcı kuvvete sahip olmayı ve kuvvette sürekliliği gerektiriyor. Kendinizi her daim güçlü tutmak zorundasınız. Bu da otomatikman duruşta bir sertlik getiriyor olabilir ancak bunu maskülen olarak tanımlayamam. Dolayısıyla basketbol oynayan kadınlarla ilgili bir ön yargı bu. Ben kendimi nasıl rahat hissediyorsam öyle giyiniyorum. Etek, elbise, topuklu ayakkabı çok bana göre değil. Daha çok spor giyinmeyi seviyorum. Basketbolcu olmasam da topuklu ayakkabıyla rahat edeceğimi zannetmiyorum.

Profesyonel bir sporcu olarak ailenize vakit ayırmak zor oluyor mu?

Evet, dürüst olmak gerekirse takvimi bu kadar yoğun bir organizasyon içinde aileye zaman ayırmak çok zor oluyor. Her 3 günde 1 kere maç oynuyoruz ve vaktimizin çok ciddi bir bölümü yolculuklarla geçiyor. Özellikle kış aylarında yorucu ve sıkışık bir tempo oluyor. Çoğu zaman bir an evvel kendi evime gidip dinlenmek istiyorum. Orası benim, Foxy ve Yoda ile konfor alanım. Ailemde İstanbul'da ama her dakika ziyaretlerine gidemiyorum. İletişimi telefon trafiğiyle sıcak tutuyoruz.

Sahibi olduğunuz okul Allso Academy nasıl gidiyor? Sizin gibi yetenekler çıkıyor mu?

Ülkemizde çok büyük keşfedilmemiş yetenekler olduğunu düşünüyorum. Daha çok star oyuncu çıkmamasının ya da uluslararası arenada daha fazla madalya gelmeyişinin sebebi yeteneksiz olmaktan değil, iyi antrene edilmemiş ya da doğru branşta olmamaktan kaynaklı olabilir. Bu hedefle yola çıkarak yani kaliteli ve doğru hizmet veren bir kurum oluşturmak istedim. Ortağım Mihriban Oğuz ile bu vizyona uyacak bir ekip kurduk. İstanbul ve İzmir'de Işıl Alben Basketbol Akademi'de 5-17 yaş aralığında gelen çocuk ve genç gruplarına eğitimler veriyoruz. Gelen talepler ile bünyemize jimnastik, taekwondo ve 17+ için Hoby Basketbol gruplarını da ekledik. Akademimize gelen sporcularımızdan ileride ay yıldızlı formaya kadar yükselen isimleri görmek bizleri çok mutlu edecek.

Taraftarlarınıza ve WF kadınlarına söylemek istedikleriniz?

Sağlıklı nesiller yetişmesi için spor yapmak ve doğru beslenmek çok önemli. Bizler bunları yapıp çocuklarımıza da temelden bu alışkanlıkları aşılayarak onlara konforlu bir hayatın anahtarını vermiş oluruz. Spor yapmak sadece profesyonel seviyeye yükselmek olarak düşünülmemeli. Spor yapma alışkanlığını sağlıklı olmaları için çocuklarımıza kazandırmalıyız. Biz de yetişkinler olarak örnek olmalıyız. Ayrıca iyi bir spor izleyicisi ya da taraftarı olmak da çok önemli. Keyifli bir tenis maçı, heyecanlı basketbol ve futbol maçlarını fair play anlayışıyla seyretmek hayatlarımıza keyif katacaktır. Unutmayalım en nihayetinde spor yapıyoruz, kazananı da kaybedeni de alkışlamalıyız.

BÜSTİYER NİKE
EŞOFMAN NİKE
AYAKKABI NİKE

Obezite cerrahisi sonrasında estetik kaçınılmaz!

Ceren Saltoğlu'nun adım adım yeniden doğuş hikayesi...

RÖPORTAJ: ÖZLEM SUCU

Önce tüp mide ameliyatı oldu ardından, adım adım vücut germe ameliyatları bu süreci takip etti. Ceren Saltoğlu'nun hem vücudu hem de her şeye bakış açısı değişti! Şimdi ise herkesin merak ettiği obezite cerrahisi sonrası yaşadığı tüm süreci bizlere anlattı...

Tüp mide ameliyatı sonrası içinizden bir Ceren daha çıktı diyebiliriz; 70 kg! Ruh sağlığınızı ve beden sağlığınızı nasıl korudunuz?
Tabii ki hiç kolay bir süreç değil. Sadece bedeniniz değil beyniniz değişiyor. Siz değişiyorsunuz. Çevreniz değişiyor. Bakış açınız değişiyor. Size bakış açısı değişiyor. Bu süreçte sosyal hayatımdan hiç ödün vermedim. Ben yiyemiyorum diye bahane edip kendimi hayattan çekmedim. Kendime hobiler edindim, işimle ilgilendim. Yürüyüşlerimi yaptım ve bir bakmışım ki zaman geçmiş gitmiş...

Ameliyat oldum bitti gibi bir şey söz konusu değil tabii... Yeme-içme ve spor düzeniniz nasıl?
Tabii ki asla değil. Uymam gereken yasaklar var. 2 yıl hamur işi, simit, çikolata ve türevleri, pilav, makarna, asitli içecekler yasak. Bununla birlikte yeme içme ölçülerim var. Bu ölçüleri hiç aşmadım. Ağır spor yapmıyorum. Sadece yürüyüş yapıyorum bazen de pilates.

Oldukça fazla kilo verdiniz. Aynaya baktığınız zaman kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
2 ay öncesine kadar çıplak vücudumla aynaya bakmak istemiyordum. Vücudum inanılmaz sarkmış ve deforme olmuş bir vaziyetteydi. Kendimi 60 yaşında gibi hissediyordum. Zayıf olmama rağmen sürekli kollarımı kapatacak giysiler seçmek zorunda kalmak beni çok gerginleştiriyordu.

Kilo verdikten sonra sarkmalar çok oldu mu, bunun üstesinden nasıl gelindi?
Hem de nasıl! Sarkma ne demek? Buruştum. Vücut germe ameliyatlarım başladı. Bence zaten obezite cerrahisi sonrasında estetik kaçınılmaz. Kimse yalan söylemesin zira sarkıyorsunuz. İlk ameliyat; karın, kol germe ve meme dikleştirme oldu. Sarkmalarım varken kendimi asla kilo vermiş olarak hissetmiyordum, aynaya baktığımda hala şişman bir kız görüyordum. Derilerim alınınca kilo verdiğimin farkına vardım.

İlk ameliyat dediniz... Başka ameliyat var mı?
Evet. İkinci ve belki üçüncü olarak revizyon ameliyatım olacak. İkinci ameliyat, iç bacak germe ve popo. Sırttaki bazı fazlalıkları ortadan kaldırmak istiyorum. Üçüncü de revizyon ameliyatım olabilir. Vücudum düzeldikçe daha iyisi olsun istiyorum.

Obezite cerrahisi sonrası estetik süreciniz nasıldı? İz konusu hakkında neler söylemek istersiniz?
Son derece iyi geçti, en önemlisi ağrısız ve çok konforlu bir süreç geçirdim. İnanın 1 hafta içinde toparlandım diyebilirim. Elbette ameliyat izlerim var, olacak da ama önce şuna karar vermek gerekiyor, sallanan, buruş buruş bir beden mi? Yoksa formunda, fit ama minimal izler olan mı? Bunlar benim savaş izlerim, dilersem üstüne dövme bile yaptırabilirim.

Sarkmalar konusunda önerileriniz ne olabilir?
Diyetisyenler veya bariatrik cerrahları bu sürecin sonuyla alakalı çok detaylı bilgi vermeyi atlayabiliyorlar. Onlar tamamen kilo vermeye odaklılar ama asıl sorun kilo verdikten sonra başlıyor. Sarkmayı göze alarak bu sürece başlayın ve kilo verme döneminde önleminizi alın. Ben kilo verme dönemimde önlemini almadığım için sonradan pişman oldum. Örneğin yüz sarkması ve saç dökülmesi için medikal estetikten faydalanılabilir. Estetik cerrahi çok ilerlemiş durumda, kesinlikle zayıflama sürecinde de sarkmadan alınabilecek önlemler var.

ODAK

♦ BİLGİYİ ALIN ♦

Stresle baş etme rehberi

Daha mutlu ve daha sağlıklı bir yıla açılan kapıyı merak ediyor musunuz? Gün boyunca sakin ve dingin kalmak için gereken her şey bu rehberde...

STRESLE BAŞ ETME REHBERİ

Gün boyunca sakin ve dingin kalmak için gereken her şey bu yazıda...

Daha mutlu ve daha sağlıklı bir yıla açılan kapıyı merak ediyor musunuz? Elbette bu kapının eşiğinde daha az stres yaşamak duruyor. Festivallerle geçirilen bir yazdan sonra başarılması kolay bir hedef gibi görünse de, yaşam tüm ihtişamıyla geriye döndüğünde (burada verilen sözlerden ve son teslim tarihlerinden bahsediyoruz) kışın gelmesiyle birlikte kortizol seviyeniz uçuşa geçmeye başlar. Bu da demektir ki daha az uyuyor, daha fazla kaygılanıyor ve normal halinize kıyasla daha aktif oluyor olabilirsiniz. Ama bu sene gerçekten daha az stres yaşayacaksınız. Zihninizi değiştiremediğiniz için ani duygu değişimleri yaşamayacaksınız. Etrafta sürekli fazlaca endişeli bir halde gezmeyecek ve sürekli sınırları zorlamayacaksınız. Neden mi? Çünkü bu sene her türlü durumda dingin kalmanın yollarını öğreneceksiniz.

ENDİŞELERDEN SIYRILAMADIĞINIZDA

Gelecek haftaki iş toplantısı ya da büyük aile yemeği yüzünden kaygılıysanız zorlu düşünce ve duygularla başa çıkmanın yollarını öğrenmelisiniz. Eğer stresli veya kaygılı hissediyorsanız bu hislerinizi bastırmayın. Bunun yerine olumsuz duygularınızı kabullenmenin ve serbest bırakmanın yollarını arayın. Bunu nasıl başaracağınızdan emin değil misiniz? Sorular sorun: Zihniniz kaygılı düşüncelerle atağa geçtiğinde, kendinize hakkında stres yaptığınız şeyin 10 yıl sonra bir anlamı olup olmayacağını sorun. Hayatınız, bir iş görüşmesi için doğru kıyafeti seçip seçmediğiniz üzerine kurulu değildir. Öyleyse bir adım geri atın ve stres yaptığınız şeye başka bir açıdan bakmayı deneyin. Aynı senaryoda en iyi arkadaşınız olsa, ona ne tavsiye ederdiniz? Kendinize, bu sorunu çözmesi gereken tek kişi olup olmadığınızı sorun ve eğer yapabiliyorsanız bunu dile getirip yardım isteyin.

Eğer içinde bulunduğunuz durum, en kısa sürede çözülmesi gereken bir durumsa: Genellikle sorunlarımızı büyütür ve bu sorunlarla başa çıkma yeteneğimizi küçümseriz. Öyleyse derin bir nefes alın ve en önemli şeye yoğunlaşmaya çalışın. Paylaşın: İster yakın bir dostunuzla konuşun, ister günlük tutun veya korkularınızı bir aynaya itiraf edin; düşüncelerinizi dışarı çıkarmalısınız. Bu, beyniniz için bir "indirme" işlevi görür; pratik çözümler bulmayı ve endişe etmeyi bir kenara bırakmayı sağlar. Zihniniz düşünecek alana sahip olduğunda duygularınızı analiz etmeyi daha kolay bulacaksınız.

"Nasıl olurdu?" oyunları oynayın: Paniklemiş hissediyorsanız gerçekte nasıl hissetmek istediğinizi düşünün. Kendinize şöyle sorun: Sunumumu yaparken sakin ve özgüvenli hissetsem nasıl olurdu? Veya bu gece yeni insanlarla tanışırken rahat olsam nasıl olurdu? Kendinizin daha sakin ve özgüvenli halini düşünerek bu gücü yakalamaya çalışın. Bazen başarılı olana kadar rol yapmak en iyisidir.

UYKU SORUNU YAŞADIĞINIZDA

Stres, kendini uyku problemleri şeklinde gösterebilir ki bu durum, ironik bir şekilde, zaten iyi olmayan duygu durumunuzu daha da kötüleştirebilir. Yatak odanızı stresten temizlemek için kendinize uykuya geçmeden bir saat önce gevşeme şansı tanıyarak daha hijyenik bir uyku çekmeyi deneyin. Fakat hemen köpüklü bir banyo niyetine girmeyin. Bunun yerine eve adım atar atmaz geçirdiğiniz stresli günün olumsuz hislerinden uzaklaşmak için bir yürüyüşe çıkın.

Adrenalin ve kortizol seviyelerindeki artış sayesinde, stres anında bedeniniz savaş veya kaç moduna geçer. Bu da gözünüzü kırpmayı dahi zor bir duruma getirir. Fakat Güney Afrika Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Michelle Tuckey, fiziksel aktivitenin, bedeninizin strese cevap süreciyle başa çıkmasına yardımcı olduğunu açıklıyor. Antrenman yapmak, zihni yenileme, derin nefes alma ve daha geniş bir bakış açısına sahip olma imkânı sunar.

Uyku saati gelmeden önce sorunlu düşüncelerinizden kurtulmak için birkaç egzersiz yapabilirsiniz.

Akşam yemeği sonrası çıktığınız yürüyüş de ertesi günün iş stresinden kurtulmanıza yardımcı olmuyorsa, kalem ve kâğıdın gücünden faydalanın. İş gününün sonunda ertesi günün en önemli üç görevini listeleyin. Bu, yatmadan önce düşünerek geçirdiğiniz zamanı kısaltacak ve zihinsel bir mola vermenizi sağlayacak. Eğer uyumadan önce zihninizi meşgul eden bir şey varsa onu yazıya dökün. Böylece onu zihninizden dışarı çıkarmış olursunuz ve sizi bütün gece uyanık tutmasına engel olursunuz.

ODAKLANAMADIĞINIZDA

Stresin etkileri hem psikolojik hem de fizyolojiktir ve bu ikisi de odaklanma yeteneğinizi olumsuz etkiler. Endişe duyguları taşıdığınızda farkındalığınız daralır; yeni ve yaratıcı olasılıkları görmede zorluk yaşarsınız. Tabii stresin, beyniniz için gerekli enerjiyi sömürdüğünü eklemeye gerek bile duymuyoruz. Ayrıca stres, sahip olduğunuz beyin hücrelerinin sayısını azaltabilir ki bu, kötü geçen bir günde neden unutkan ve zihninizi puslu hissettiğinizi açıklamaya yardımcı olur. Motivasyonunuzu geri kazanmaya mı ihtiyacınız var? O halde tapping tekniğini deneyin. Bu teknik, akapunktur üzerine geliştirilmiştir ve bedeninizin, içinde enerji akışı gerçekleşen çok sayıda kanala sahip olduğu fikri üzerine kuruludur. Vücudunuzun belli noktalarını uyararak bu kanalları harekete geçirebilir ve enerji tıkanıklığı yüzünden yitirilen dengenin yeniden kurulmasına yardımcı olabilirsiniz.

Tapping:

İlk adım: Soruna odaklanın (mesela fazla stresli hissettiğinizden dolayı doğru düzgün düşünemiyorsunuz) ve bunu fiziksel olarak vücudunuzun neresinde hissettiğinizi fark etmeye çalışın (karnınız mı ağrıyor yoksa boğazınız mı sızlıyor).

→

İkinci adım: Nasıl hissettiğinizi zihninizde tekrarlayın: Mesela "Çok stresliyim" veya "O toplantıya gitmek istemiyorum" gibi cümlelere dökebilirsiniz. Sonra iki parmağınızı kullanarak yüzünüzün farklı bölgelerine (yanak, kaş bölgesi, gözaltları, şakaklar ve burnun altı) hafifçe vurun. Her bir bölgeye beş veya yedi kez hafifçe vurduktan sonra bir diğerine geçin. Bunu üç veya dört kez tekrarlayın. Eğer belli bir bölgeye yaptığınız dokunuşlar daha çok rahatlamanızı sağlıyorsa o bölgeye daha fazla zaman ayırın.

Üçüncü adım: Vuruş hareketlerini tekrarlarken vücudunuza ve zihninize olanları gözlemleyin. Hafiflemiş hissediyor musunuz? Göğsünüzde bir rahatlama var mı? Eğer öyleyse zihninizden "Elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve bugünü atlatacağım" gibi olumlu cümleler geçirerek bir veya iki tur daha tekrardan sonra tekniği sonlandırın.

Dördüncü adım: Derin bir nefes alın, sakinliğinizi koruyun ve bu ferah duygularla hayatınıza devam edin.

HER ŞEY SİZİ HUYSUZ BİRİNE DÖNÜŞTÜRDÜĞÜNDE

Alkolü fazla kaçıran dostunuza patlamadan önce nefesinize odaklanın. Normal şekilde nefes alın ve nefesinizi içinize çekmenin kaç saniye sürdüğünü sayın. Sonra nefesinizi dışarı verirken iki katı kadar yavaşlayın. Bu yöntem kalp ritminizi düşürerek dingin bölgeye girmenizi sağlayacak ve sinirlerinize hâkim olmanıza yardımcı olacak.
Eğer fazlaca gergin hissediyorsanız, sinirinizin ortaya koyacağı göstergeleri ele alın ve bu halin size iyi gelip gelmeyeceğini sorgulayın. Bazen sinirli olmaya hakkımız olduğunu düşünürüz. Ancak diğer olasılıkları düşünürseniz (daha dengeli bir tepki gibi) onların çok daha etkili olduğunu fark edersiniz. Buna ek olarak, göstereceğiniz asabi bir tepki daha çok stres hissetmenize neden olabilir. Durumlar alevlendiğinde bunların aklınıza gelmeyeceğini mi düşünüyorsunuz? Öyleyse "Farkındalık Molası"na aşina olmanızı öneriyoruz:

Durun: Yaptığınız şeye bir ara verin, yavaşlayın ve hareketsizleşin. Bir dakikalığına her şeyi bir kenara bırakın ve hayatın yoğunluğuna kısa bir ara verin.

Nefes alın: Doğal ritimde nefes alın ve nefesinize odaklanın.

Gözlemleyin: Düşüncelerinizi ve duygularınızı gözlemleyin. Onları kabullenin ama dikkat alanınıza girmelerine engel olun. Düşüncelerin yükselmesine ve batmasına izin verin. Onların sadece birer düşünce olduğunun, gerçekler olmadığının farkına varın. Tüm duyularınızla hissedebildiklerinizin farkına varın.

Devam edin: Gülümseyin ve hayatı selamlayın!

ÇALIŞKAN KARINCALAR

Dört kadının stresle başa çıkma yöntemleri ...

"5'te 5 kuralını takip ediyorum. Eğer herhangi bir şey 5 yıl içinde bir anlam ifade etmeyecekse, onun hakkında 5 dakika bile endişelenmeye gerek yoktur. Stres çok fazla enerji tüketir; eğer bu enerjiye değer değilse stres yapmaya da gerek yok demektir!"
Gülşah Gürkan, İş kadını

"Küçük bir stres bile karnımda alevler hissetmeme neden olur. Demek ki o kadar da kötü değil! Stresi tetikleyici olarak kullanın ve kararlarınızı gölgelemesine izin vermeyin. En önemli şeylerin halledildiğinden emin olmak için her gün iş yükünüzün önceliklerini belirleyin ve e-postalar ile sosyal medyadan uzaklaşacağınız molalar verin."
Deniz Hayaloğlu, Öğretmen

"Spor, stresten kurtulmanın doğal bir yoludur. Uzun bir koşuya çıkmak zihnimi temizlememe yardımcı olur. Öyleyse antrenmanları bir alışkanlık haline getirin ve size yardımcı olup olmadığını gözlemleyin. Benim işime yaradığını biliyorum!"
Ceyda Türk, Kreatif Direktör

"Doğru zihin yapısında olduğunuzda sorunlarınızı tekrar gözden geçirin. Bir gece uykusundan sonraki gün bu sorunlar eskisi kadar zor görünmeyecek. Strese girdiğimde zihnimi kapatırım, uyurum ve ertesi gün iyi bir ruh haliyle uyanırım."
Leyla Melek, Genel Yayın Direktörü

HER ZAMAN GERGİN HİSSETTİĞİNİZDE

Sağlıklı bir bedene ve zihne sahip olmak için kolayca ulaşılabilir molalar vermek oldukça önemlidir. Yoğun bir günün veya inişli çıkışlı duygu durumlarının ardından tazelenecek vakti bulamıyorsanız günün 24 saati gergin hissedersiniz. Bu nedenle, günlük ve haftalık tazelenme molaları yaratarak tükenmişlik sendromuna engel olun.
Arkadaşlarınızla bir pazar kahvaltısı yapabilir veya bahçenizde 10 dakika hareketsiz oturabilirsiniz. Ama mutlaka zihninizin şalterini kapatmak için kendinize zaman ayırmalısınız. Canlanma sürecinin spor yapmak gibi aktif veya müzik dinlemek, televizyon izlemek gibi pasif yolları vardır. Seçtiğiniz aktivite günlük duygusal, zihinsel ve fiziksel zorluklardan tamamen uzaklaşmanıza imkân sağladığı sürece stres düzeyinizin dalgalanmamasına yardımcı olacaktır.
Daha eve bile gitmeden gevşeyebilmek için

farkındalık sürüşünü deneyin. Arabada oturmanın nasıl bir his olduğunu gözlemleyin, direksiyondaki ellerinizin ve koltuktaki bedeninizin farkına varın. Eve yürüyor ya da toplu taşıma aracıyla gidiyorsanız siz de bu egzersizi yapabilirsiniz. Dışarıdaki manzarayı gözlemleyin; büyük manzaradan en küçük ayrıntıya kadar ve zihninizin geziye çıktığı her an onu ana geri döndürün. Bu yöntem size günün stresini işte bırakmanızın, ev hayatına etkin bir geçiş yapmanızın yollarını sunar.

ZAMAN BASKISI ALTINDA HİSSETTİĞİNİZDE

İster son teslim tarihleriyle uğraşıyor olun, ister ebeveynlik sanatında ustalaşmakla (sonuçta kıyafetler kendi kendilerini katlamıyorlar), etkin bir listeleme yöntemi ciddi bir şekilde zaman kazanmanıza yardımcı olabilir. Eğer hiçbir şeye zaman yetiştiremeyeceğinizi düşünüyorsanız kısa bir mola verip nefes alın. Dinginleşince elinize bir kalem alın ve her şeyi kâğıda dökün. Kâğıda döktüklerinize bakın ve önceliklerinizi belirleyin. En önemli işleri belirledikten sonra 25 dakika boyunca sadece bunlar üzerine çalışın. Başa çıkamayacak gibi hissettiğinizde kötü senaryolar kurmaya daha meyilli olursunuz. Öyleyse kendinize yalnızca beş veya 10 dakika boyunca işe devam edeceğinizi söyleyin. Genelde bu süre, yaptığınız iş süresine hız katmak için yeterlidir.

Aynı anda birkaç farklı işle uğraşmayın. Yine de hayatın hızla aktığını hissediyorsanız, iç huzurunuza ulaşmak için bu üç adımlık rehbere başvurun.

Kendinizi dingin bir şekilde hayal edin: Gözlerinizi kapatın ve bir sahil, orman, park ya da en sevdiğiniz tatil beldesi gibi huzurlu bir yerde olduğunu hayal edin. Tam şu anda orada olsanız nasıl hissedeceğinizi düşünün. Güneşin sıcaklığını, saçlarınızı dalgalandıran hafif esintiyi hissedin. Ayağınızın dibindeki tuzlu deniz kokusunu içinize çekin ve martıların sesini dinleyin.

Mola verin: Kısa molalar vermek daha üretken olmanızı sağlar. Kendinizi azalmış bir pil gibi düşünün. Bu pille bitene kadar idare edebilirsiniz veya şarj edip daha üretken bir öğle sonrası geçirebilirsiniz. Kısa bir mola zaman kazandırır.

Dik durun: Nasıl oturduğunuza dikkat edin. İşteyken omuzlarınız sanki bir mağlubiyet almışsınız gibi düşük mü? Yoksa geriye doğru dik ve güçlü mü duruyorlar? Bu, özgüveniniz üzerinde olumlu bir etki yaratacak ve böylece bedeninizi güçlü konuma getirecektir. Omzunuzu dikleştirin, kafanızı ve çenenizi kaldırın, karşıya bakın. Bunun ruh halinizi nasıl değiştirdiğini gözlemleyin.

DERLEYEN: TUNÇ OLCAY

PROTEİNİN YERİ

Proteinler vücudunuzun gücünü korumasına yardımcı olur. Peki ama gerçekten ne kadar proteine ihtiyaç duyarız ve protein tüketiminin en sağlıklı yöntemleri nelerdir?

Besinlerin en fazla uğultuya neden olan parçalarından biri olan proteinlerin daha fit bir vücuda sahip olmak için çıktığımız yolda menülerin baş tacı olmasının yerinde sebepleri vardır. Protein, yalnızca kas ve doku bakımı için kritik bir besin olmakla kalmayıp, kilo kontrolünde de önemli bir role sahiptir. Yapılan çalışmalar, proteinin karbonhidrat veya yağa kıyasla daha fazla doyurucu özelliğe sahip olduğu fikrini desteklemektedir. Artık Atkins ve South Beach gibi o meşhur 'düşük karbonhidrat' diyetlerinin aslında yüksek protein içerdikleri için açlık hissiyle başa çıkabildiğini biliyoruz.

ÖĞRENİN

Yoğun egzersizler mi yapıyorsunuz? O halde kaslarınızın gelişmesi ve her seanstan sonra yenilenmesi için daha çok proteine ihtiyaç duyarsınız. Bazı uzmanlara göre, düzenli spor yapanların her gün vücut ağırlığının her bir kilosu başına 1,3 ila 1,8 gr protein tüketmesi gerekiyor.

Kimi kanıtlar, yüksek protein diyetlerinin kan basıncına da olumlu etki ettiğini gösteriyor. American Journal of Hypertension'da yayımlanan 2014 tarihli bir çalışmada Ferminghan Heart Study'den alınan veriler analiz edildi ve en yüksek protein tüketimine sahip insanların, en düşük protein tüketimine sahip insanlara göre yüzde 40 daha düşük hipertansiyon sorunu yaşama eğilimi gösterdiği ortaya çıkarıldı.

64 kg bir kadın için günlük güvenli ve ideal protein tüketme oran 80 gr ile 115 gr arasında değişebilir. 80 gr protein için kahvaltıda üç yumurta, öğle yemeğinde somon fileto, akşam yemeğinde de 200 gr yağsız yoğurtla yapılmış bir atıştırmalık ve 87 gr tavuk göğsü yiyebilirsiniz.

46 gr temel ihtiyaçlarınızı karşılamak için yeterli olabilse de araştırmalar, protein tüketimini artırmanın daha önemli sağlık faydalarını beraberinde getirme potansiyeli doğurduğunu gösteriyor.

HER ŞEY ZAMANLAMADAN GEÇİYOR

Protein tüketiminin yeni kuralları, yalnızca ne kadar protein almanız gerektiğini değil, bunu ne zaman almanız gerektiğini de kapsıyor. American Journal of Clinical Nutrition'da yayımlanan bir araştırmada, gönüllüler farklı miktarlarda yumurta ile beslendiğinde, kas protein sentezinin önemli bir artış göstermediği ortaya çıkarıldı. Vücudun tek bir seferde etkin bir şekilde kullanabileceği en yüksek protein miktarının, yetişkinler için 20-30 gr olduğu düşünülüyor. Bu nedenle protein tüketiminizi gün içine dağıtmak mantıklı görünüyor.

Öyleyse günlük protein atıştırmalıklarımızı miktarını artırmalı mıyız? Eğer her öğünde yağsız et, balık, yumurta, düşük yağlı süt ürünlerinden ya da mercimek, fasulye ve tofu gibi bitki alternatiflerinden yeteri miktarda bulunan bol çeşitli bir diyet uyguluyorsanız gerek yok. Yine de bir öğünde yeterince protein almadıysanız protein açısından zengin bir atıştırmalık (bir avuç kuruyemiş veya bir adet haşlanmış yumurta) bu boşluğu doldurabilir. Araştırmalar, yüksek proteinli atıştırmalıkların, daha uzun süre boyunca enerjik hissetmek için akıllıca bir yöntem olduğunu, bu nedenle de kilosunu kontrol altında tutmayı deneyenler için harika bir seçenek olduğunu da destekliyor.

FAZLAYA KAÇMAKTAN KAÇININ

Her şeyin fazlası zarardır. Eğer bir antrenman sonraki paketli bir yiyeceğe yöneliyorsanız dikkatli olmalısınız. Protein barları ve tozları şeklinde alınan çok fazla protein, karaciğerlerde ya da böbreklerde soruna neden olabilir. Bu nedenle, herhangi bir uzman tarafından önerilmediği sürece, günde sadece tek bir ek protein kaynağı kullanın (protein karışımları ve barları da buna dâhildir).

Ortaya çıkarılan yeni kanıtlar kısa bir egzersiz sonrası 'anabolik fırsat penceresi' kavramını gündeme getirmektedir. Kas onarımının iki saatlik bir antrenman sonrası penceresi içinde yenilenmesinin oldukça önemli olduğunu ifade eden eski çalışmalar, diyet yapan insanlar üzerinde uygulandı. Artık öyle görünüyor ki, 24 saat içinde yeniden antrenman yapma niyeti olmayan ortalama bir insan için kas onarımı yenilenmesinin aciliyeti daha düşüktür.

Neyse ki, önerilenden daha fazla protein tüketmeniz halinde gerçek bir zarar görme ihtimaliniz düşüktür. Son yıllarda ABD'de yayımlanan bir çalışmada, yüksek protein tüketiminin, yüksek bir kronik böbrek rahatsızlığı geliştirme riskiyle ilişkili olmadığı sonucuna varılmıştır (yine de eğer daha önceden var olan bir böbrek rahatsızlığınız varsa yüksek protein diyetlerinden kaçınmalısınız). Çok fazla protein tüketimi, kemiklerdeki kalsiyum eksikliğini artırırken, aynı zamanda kalsiyumun kemiklere taşınmasını da sağlar. Yani sonuç olarak ortada bir kalsiyum eksikliği kalmamış olur.

Yapmanız gereken, yiyeceklerin sağlık etkilerine dikkat ederek farklı kaynaklardan protein elde etmektir. Bitki proteinlerinde lif bulunur; yağlı balık Omega-3 içerir ve süt ürünlerindeki proteinin yanında kalsiyum da mevcuttur. Tüm bu protein tüketimini bütünlemek için bol miktarda su için ve günlük öğünlerinize en az 4-5 bardaklık taze sebze veya salata eklemeyi hedefleyin.

PROTEİN NEREDE?

Protein ihtiyacınızı karşılamak için bu basit ölçümlerden faydalanabilirsiniz.

Bir avuç yer fıstığı: 6,5 gr

200 ml süt: 7 gr

30 gr çedar peyniri: 7,6 gr

1 adet haşlanmış yumurta: 8,3 gr

200 gr makarna: 8,8 gr

100 gr yoğurt: 9 gr

3 tatlı kaşığı haşlanmış mercimek: 9,1 gr

Yarım konserve pişmiş fasulye: 9,7 gr

100 gr karides: 15 gr

1 adet somon fileto: 23,6 gr

100 gr ızgara tavuk göğsü: 35 gr

225 gr biftek: 46 gr

TOZUNUZU SEÇİN

Protein tozları fazlasıyla kullanışlı olabilir ancak bu tozları kaşıklamadan önce bazı önemli soruları gözden geçirmelisiniz.

BİR PROTEİN TAKVİYESİNE İHTİYACIM OLUP OLMADIĞINI NASIL ANLARIM?

Eğer ihtiyaç duyduğunuz besinleri yemeklerden almakta zorlanıyorsanız veya vejetaryenseniz protein takviyesi sizin için faydalı olabilir. Protein eksikliği belirtileri arasında şunlar bulunur: Güç eksikliği, aşırı açlık veya şeker krizleri, zayıf bağışıklık, aşırı yorgunluk, duygu durumu değişiklikleri, depresyon, yaraların geç iyileşmesi, kuru ve pullu cilt, alerjiler.

FARKLI TOZ ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

Ana türler peynir altı suyu, bezelye/pirinç ve soya proteinleridir. Peynir altı suyu proteininin en iyi seçenek olduğu düşünülür. İçinde laktoz yoktur (süt ürünleri hassasiyeti veya alerjisi olanlar için uygundur) ve hem kilo vermeyi hem de bağışıklık sistemini destekler. Bezelye/pirinç proteini veganlar için kullanışlıdır ama şişkinliğe neden olabilir. Soya türlerinden ise uzak durmanızda fayda var, zira emilmesi zordur ve hormonlara etki etme potansiyeli vardır.

ÜRÜN ETİKETLERİNDE NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

Çoğu ticari üründe şeker, renklendirici, sentetik vitaminler ve katkı maddesi bulunur. Peynir altı suyu proteini ile birlikte vanilya fasulyesi veya saf kakao gibi tatlandırıcı malzemeler içeren organik ürünleri tercih edin. Meyve, süt veya yemiş eklemeyi düşünüyorsanız kullandığınız tozun tam öğünü kapsayıp kapsamadığına dikkat edin. Eğer kapsıyorsa bir yerine iki öğün yemiş olursunuz!

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

DAHA GÜÇLÜ BİR SİZ

Hemen şimdi burada Wonder Woman kadar güç kazanın.

ANTRENMAN 1: METABOLİZMA VE HORMON TETİKLEYİCİ

Antrenmanlarınız sırasında dumbbell veya kettlebell ile uzanıyorsanız farkında olmadan güç egzersizi yapıyorsunuz demektir. Güç kazanmak yalnızca halter kaldırmakla olmuyor. Durum tamamen kendinizi zorladığınız ağırlıklarla çalışmak ve yağ yakmanızı hızlandıracak kas gelişimini desteklemekle alakalı. Sonuç ise daha hızlı bir metabolizma hızına sahip, daha ince bir kişi haline gelmek...

Yapılandırdığınız her bir yarım kiloluk yağsız kas için vücudunuzun 140 ila 200 ekstra kilojul yaktığı tahmin ediliyor. Kardiyo egzersizleri kilo kaybını sağlayabilir. Ancak kalça ve karın gibi bölgelerde, yağ toplanmasına neden olan, şekilsiz bir bedenle de sonuçlanabilir.

Ama durum bundan ibaret değil! Direnç antrenmanları da büyüme hormonlarını ateşleyip, kemik erimesinin önlenmesine yardımcı olmak için kemiklerinizi güçlendirerek yaşlanmanın etkilerini yavaşlatabilir.

Güç antrenmanları, vücudunuzu farklı hareket yelpazesinde zorlayarak, bedenin kompleks hareketlerde beceri kazanmasını sağlar. Özellikle de her gün işinize yarayacak hareketler için oldukça önemlidir. Burada ağırlık kaldırma, taşıma ve squattan bahsediyoruz.

Güç antrenmanlarına nereden başlayacağınızı bilmiyor musunuz? O halde sizin için hazırladığımız bu egzersizleri denemelisiniz. Tüm seviyelere uygun olan bu antrenmanlar, bütünleşik egzersizler kullanarak tüm vücudu hedef alır. Bu hareketler sayısız eklemi çalıştırıyor. Böylece bu, eklemleri daha işlevsel hale getirirken, kilojul yakılmasını sağlıyor. Bu programa her ay yeni bir ağırlık ekleyebilirsiniz. İyi kaldırmalar!

NASIL YAPILIR?

Antrenmandan önce ısınmayı ve antrenman sonrası soğuma egzersizleri yapmayı unutmayın. İki antrenmanın her birini haftada bir kez yapın ve her tekrar arasında 48 saat boşluk bırakın.

Antrenman 1: Her hareket için 3x10 tekrar. Her setin en iyi şekilde bitmesi için yeterli canlanma süresinden faydalanın.

Antrenman 2: Hafif bir ağırlık kullanarak 8 tekrar, orta ağırlık kullanarak 6 tekrar ve sonra önemli bir ağırlık kullanarak 2x4 tekrar.

İHTİYACINIZ OLANLAR: Halter, kettlebell, bench, x2 dumbbell

1. REAR FOOT ELEVATED SPLIT SQUAT

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
KALÇALAR, UYLUKLAR, BALDIRLAR

Teknik

- İki elinize iki dumbbell alın, bir bench'in önünde durun ve arka ayağınızın ayak parmaklarını bench'in üzerine yerleştirin. Ön bacağınızı bench'in üzerinden atlatıp bench'i arkanızda bırakın ve ayağınızı yere koyun.
- Üst bedeninizi dik ve bakışlarınızı karşıya sabitlenmiş tutarak, ön bacağınızı büküp bedeninizi yere yaklaştırın. Dengede kalmak için karın kaslarını sıkın ve ön uyluğunuz neredeyse yere paralel konuma gelinceye dek vücudunuzu alçaltın.
- Başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi tekrarlayın. Belirtilen sayıyı bir bacakta tamamladıktan sonra diğer bacağa geçin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Hareket esnasında arkadaki bacağınızdan güç almamaya çalışın.

2. SEATED SHOULDER PRESS

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER: OMUZLAR, ARKA ÜST KOLLAR

Teknik

- İki elinize iki dumbbell alıp bir bench üzerine oturun. Dumbbell'leri omuzlarınızın üstünde tutun.
- Dumbbell'leri tavana doğru kaldırın ve havadayken birbirlerine yaklaştırın.
- Yavaşça ve kontrollü bir şekilde geri indirin. Hareketi tekrarlayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ

Ağırlıkları kaldırırken omurganızı gereğinden fazla yukarı çekmeye çalışmayın.

3. SINGLE ARM KETTLEBELL SWING

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
OMUZLAR, SIRT, CORE BÖLGESİ, KALÇALAR, UYLUKLAR

Teknik
- Bir elinizle kettlebell'i tutun. Bacaklarınızı omuz hizasında açın. Kettlebell'in kol uzunluğunda öne doğru uzanmasına ve bacaklarınız arasında sallanmasına izin verin.
- Kettlebell'in aşağı doğru hareketiyle birlikte vücudunuzu hareket ettirin ve kalçanızın arkaya doğru esneyerek gövdenizin öne eğilmesine izin verin. Ağırlığın hareket hızı arttığında, bu hızı kullanarak ağırlığı yukarı doğru kaldırın.
- Ağırlığın geri düşmesine izin verin ve hareketi tekrarlayın. Hareketi iki kolda belirtilen sayıda tekrarlayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Ağırlığı yukarı kaldırmak için kol ve omuz gücünüzü değil, kalçanızın hareketini kullanın.

4. PLIE SQUAT

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
KALÇALAR, UYLUKLAR, BALDIRLAR

Teknik
- İki elinize iki dumb bell alın. Parmak eklemleriniz öne doğru bakacak şekilde, bacaklarınız omuz hizasından daha geniş açılmış ve ayaklarınız yanlara doğru açılmış bir şekilde dumbbell'leri kalçanızın önünde turun.
- Bacaklarınızı yanlara doğru açıp dizlerinizi kırın. Dizlerinizi kırdığınızda dizleriniz ayak başparmağınızla aynı hizada olmalı. Sonra bacaklarınızı esnetip dik pozisyona geçin ve hareketi tekrar edin.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Gövdenizi ve omuzlarınızı dik tutun.

ANTRENMAN 2: HIZLI KASILAN LİF ODAKLI VÜCUT ŞEKİLLENDİRME PİRAMİDİ

1. SQUAT

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER: SIRT, CORE BÖLGESİ, KALÇALAR, UYLUKLAR

Teknik
- Bacaklarınızı kalça genişliğinde açın. Bir halteri omuzlarınızın arka kısmına yerleştirin. Başınızı dik tutun ve omurganızda bir eğim oluşturun.
- Vücudunuzu yere yaklaştırmak için dizlerini bükün. Bu esnada dizlerinizi ayak başparmağınızla aynı hizada tutun.
- Yukarı kalkmak için topuklarınızdan güç alın ve hareketi belirtilen sayıda tekrarlayın.

GÜVENLİK ÖNERİSİ
Ağırlıkları kaldırırken omurganızı gereğinden fazla yukarı çekmeye çalışmayın.

2. CLEAN

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
OMUZLAR, SIRT, KALÇALAR, UYLUKLAR, BALDIRLAR

GÜVENLİK ÖNERİSİ

İlk pozisyonda omurunuza doğal bir kavis vermeyi deneyin.

Teknik

➤ Önünüzde yerde duran bir halteri kavrayın. Parmak eklemleriniz öne bakmalı ve elleriniz omuz genişliğinden biraz geniş konumlandırılmalı. Topuklarınızı yerde sabit tutun, başınız dik ve kollarınız esnetilmiş olmalı.

➤ Karın kaslarınızı sıkın ve halteri bel hizanıza kaldırın. Bu esnada dizlerinizi kırın ve omuzlarınızı yukarı doğru kaldırın.

➤ Halter kalça hizanıza geldiğinde kalçanızı öne doğru itin ve halteri daha yukarı kaldırın. Halteri omuzlarınızın önüne çıkardığınızda, avuç içleriniz tavana bakıyor olmalı.

➤ Sırtınızı dik konumda tutarak halteri kontrollü bir şekilde yere geri indirin. Bu esnada dizlerinizi kırın ve üst bedeninizi öne doğru eğin. Halteri önce uyluk hizanıza indirip sonra yere bırakın.

3. DEADLIFT

ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
ALT SIRT, KALÇALAR, UYLUKLAR

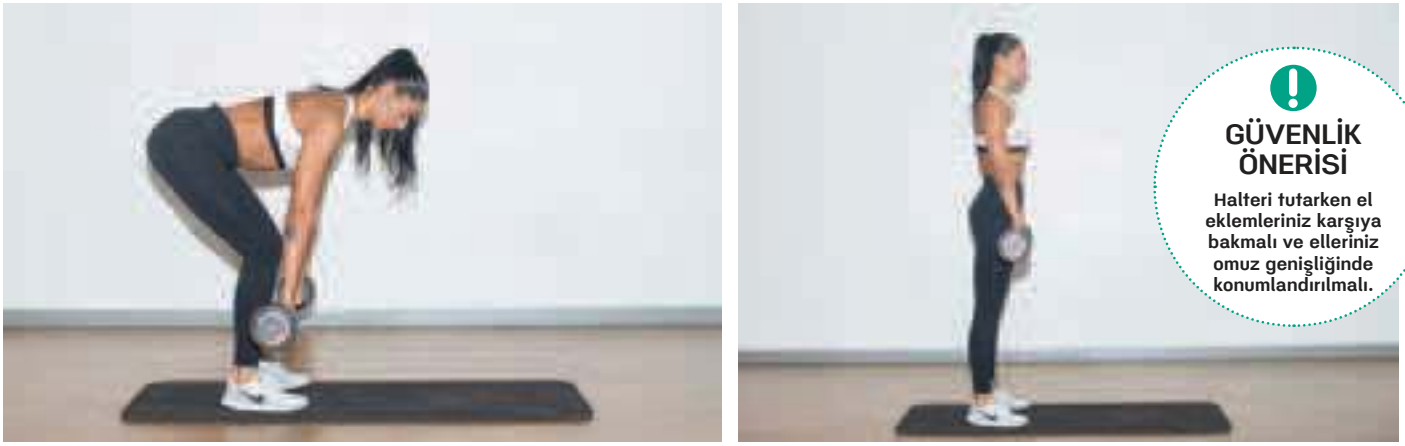
Teknik

➤ Ayaklarınızı önünüzde yerde duran haltere yakın bir mesafeye yerleştirip yavaşça squat pozisyonuna geçin ve iki elinizle halteri kavrayın.

➤ Halteri yukarı kaldırmak için kollarınızı uzun ve halteri bacaklarınıza yakın tutarak, bacaklarınızı dik pozisyona getirip halteri yukarı kaldırın.

➤ Halter uyluklarınızın önünde olacak şekilde dik durmak için kalçanızı dik konuma getirin.

➤ Başlangıç pozisyonuna geçin ve hareketi tekrarlayın.



GÜVENLİK ÖNERİSİ

Halteri tutarken el eklemleriniz karşıya bakmalı ve elleriniz omuz genişliğinde konumlandırılmalı.

4. BENT-OVER ROW

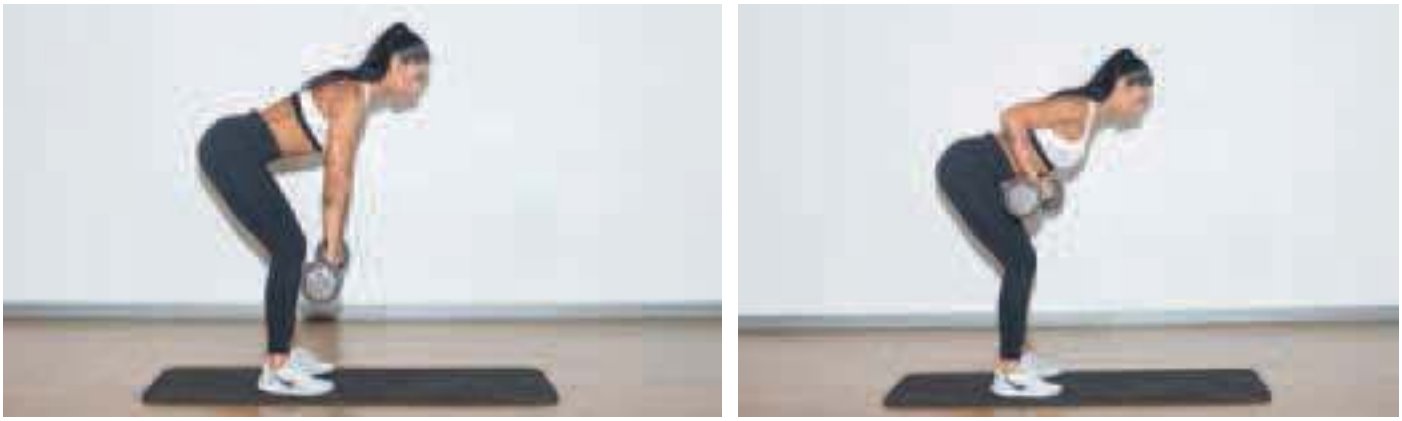
ÇALIŞTIRILAN BÖLGELER:
SIRT, ÖN ÜST KOLLAR, KALÇALAR, UYLUKLAR

Teknik

➤ Dizlerinizi büküp kalçanızı dışarı çıkararak üst bedeninizi neredeyse yere paralel konuma getirin. Kollarınız yere doğru uzanmış vaziyette iki elinizle bir halteri kavrayın.

➤ Halteri kalça hizasına doğru çıkarırken dirseklerinizi arkaya doğru bükerek omuzlarınızı yukarı kaldırın.

➤ Halteri yavaşça yere indirin ve hareketi tekrarlayın.



EĞİTMEN: İŞMAL CEREN ŞİMŞEK
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

healthy food GUIDE

TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ

Kasım-Aralık sayısını almayı unutmayın!

DOSYA

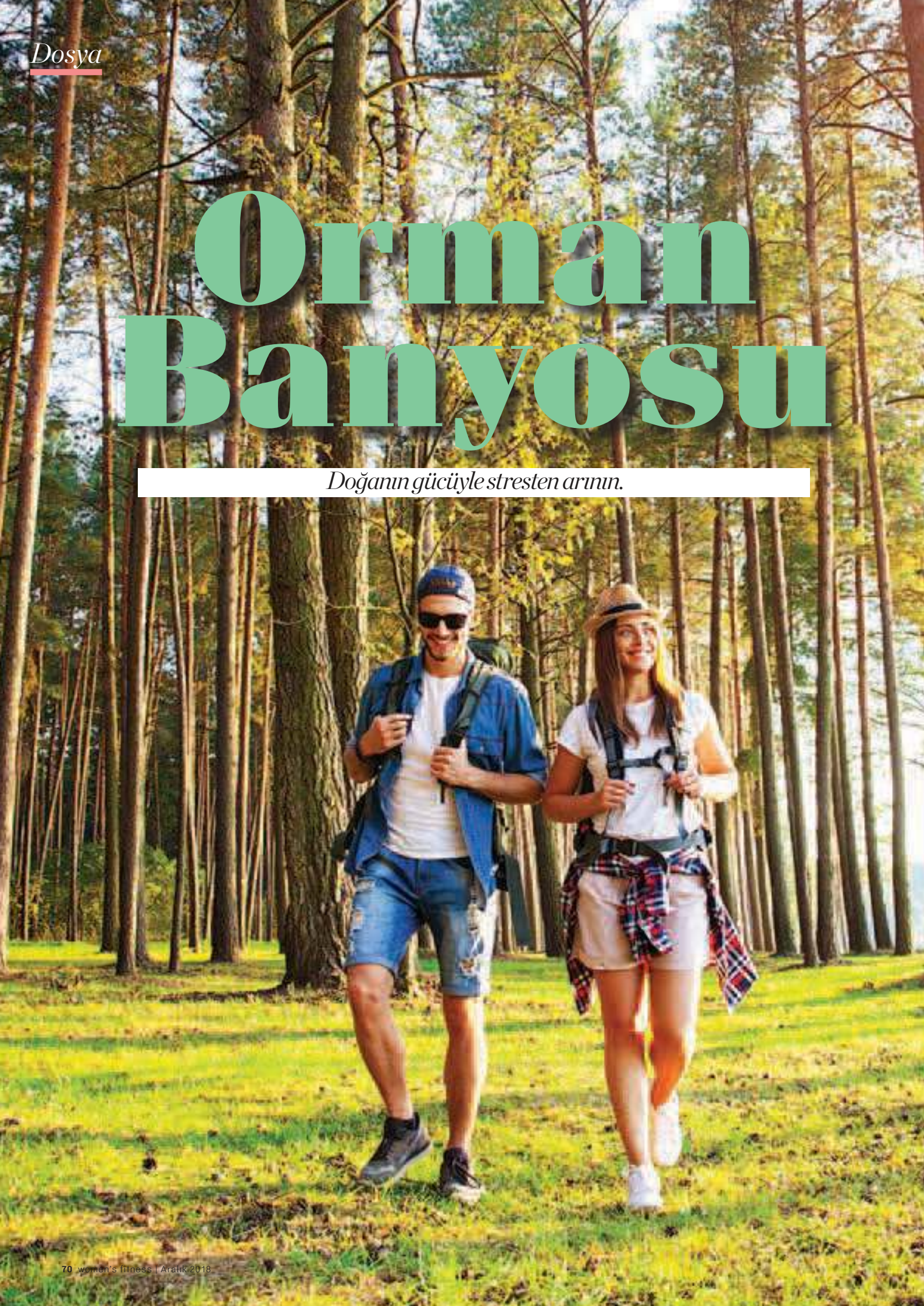
♦ HAYATI DOLU DOLU YAŞAYIN ♦

Orman banyosu!

Doğanın gücüyle stresten arının.

Orman Banyosu

Doğanın gücüyle stresten arının.



“TEMİZ HAVA SEROTONİN SEVİYENİZİN DÜZENLENMESİNE VE SAĞLIKLI BİR VÜCUDA KAVUŞMANIZA YARDİMCI OLUR.

Eğer bugünkü planlarınız arasında ormana gitmek varsa büyük bir sürprizle karşılaşacaksınız demektir. Neden mi? Çünkü doğada geçirilen zaman yalnızca dijital dünyanın panzehri olmakla kalmaz, aynı zamanda sağlık açısından gerçek faydaları vardır. Evet, yeşillik alanlarda zaman geçirmek, bilimsel olarak kanıtlanmış bir sağlık konseptidir ve resmî bir ismi bile vardır: “orman banyosu”. Japonlar bu konsept için henüz takvimler 1982 yılını gösterirken, shinrin-yoku (kabaca “orman atmosferine dalmak” ya da “orman banyosu” olarak çevrilebilir) ismini türettiler. Böylece günümüzde kan basıncını düşürdüğü, ruh halini desteklediği ve stresi azalttığı düşünülen bir terapi türüne dönüştürdüler. Aslında shinrin-yoku artık o kadar popüler ki, Japonya’nın ulusal sağlık politikasının bir parçası. Bu konu üzerine yapılan araştırmalara milyonlarca lira harcandı; 55’den fazla resmî orman yolu yaratıldı ve daha fazlasının da oluşturulması planlanıyor. Ayrıca yeşillik alanlara doğru yola çıkan yalnızca Japonlar da değil. Malezya’da bu konsept mandi embun “orman içinde banyo” olarak biliniyor. Üstelik Güney Kore, Tayvan, Finlandiya ve Avustralya da aynı yolda ilerliyor.

Doğanın şifası

Araştırmalar, doğaya ve yeşile karışmanın yaratıcılığı, ruh halini, hafızayı ve odaklanmayı beslediğini gösteriyor. Doğaya karışmak ve doğal manzara sevgisi DNA’mızda var. Yeşil, doğada en çok gördüğümüz renk ve denge, dinginlik, uyum gibi kavramları çağrıştırıyor.
Yeşil renge maruz kaldığınızda, hipofiz bezinizin uyarıldığına, kaslarınızın gevşediğine ve kanınızdaki histamin seviyesinin arttığına dair kanıtlar mevcut. Doğal alanlarda bulunmak, ruh halimizi, tutumumuzu ve iştahımızı olumlu yönde etkiliyor. Belirleyen sinir taşıyıcıları seviyesinin düzenlenmesine de yardımcı oluyor: Çok fazla serotonin salgılanması durumunda gergin ve asabi olabilir; çok az serotonin salgılanması durumunda da depresif olabiliriz. Temiz hava solumaksa (daha fazla oksijen içerdiğinden) serotonin seviyenizin (oksijen bir etkendir) düzenlenmesine yardımcı olabilir ve sağlığınıza katkı sağlayabilir.
Ne mutlu ki ormanın sağlığı tetikleyen etkisi, sevdiklerinizde de aynı etkiyi yaratacaktır. Ormanda geçirdiğimiz zaman doğrultusunda kazandığımız olumlu psikolojik gelişimlerin meyvesini sevdiklerimiz toplar.
Doğanın sunduğu sayısız faydalar sayesinde terapistler, danışanlarını doğaya göndermeye başladı. Okyanusun sesi eşliğinde yapılan farkındalık egzersizleri, aynı müzikle ofiste benzer bir deneyimi taklit etmekten çok farklıdır. Doğaya daha çok açılan insanlar, etraflarına bakarken daha rahat hissederler.

Ağırdan alın

Bu, üstesinden gelmesi kolay bir konsept. Bir ormanı, parkı ya da yeşillik bir araziyi ziyaret etmek ve etrafın güzelliğini izlerken yürüyüş yapmak çok kolay. Fakat bu egzersizin, hızlı tempoda yapılmaması gerektiğini bir kenara not düşmeliyiz. Farkındalık içinde yürümeli, etrafınızı dikkatle izlemeli ve dingin ortamın ruhunuzu “yıkayarak” hem zihninizi hem de bedeninizi canlandırmasına izin vermelisiniz. Bir ağacın köklerine yatıp meditasyon yapmayı deneyin.
Orman banyosu seansından sonra genellikle daha mutlu, dinlenmiş, dengede, yaratıcı fikirlerle dolu ve enerjiyle dolu hissedeceksiniz. Büyük, yeşillik alanların neden bu duyguları ortaya çıkardığını merak ediyor musunuz? Public Health’de yayımlanan bir çalışmaya göre, ormanlık alanda bulunmak ani duyguları düzenler ve özellikle de kronik stres sorununun azaltılmasında oldukça etkili bir rol oynar. Kaygı duygusunu azaltmanın yanı sıra stres bağlantılı rahatsızlık riskinin azaltılmasına yardımcı olur. Orman atmosferi kan basıncını ve stres hormonu seviyesini düşürür. Ayrıca obezite, tip 2 diyabet ve kalp-damar rahatsızlıklarının önlenmesine yardımcı olan serum adiponektin seviyesini artırır.

→

Araştırmalar, doğal bir güzelliği izlemenin stres seviyesini azaltmada, stres ve ruhsal yorgunluk belirtilerinden kurtulmanın hızlanmasında, hastalıklardan daha hızlı iyileşilmesinde, uzun süreli sağlık gelişiminde olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

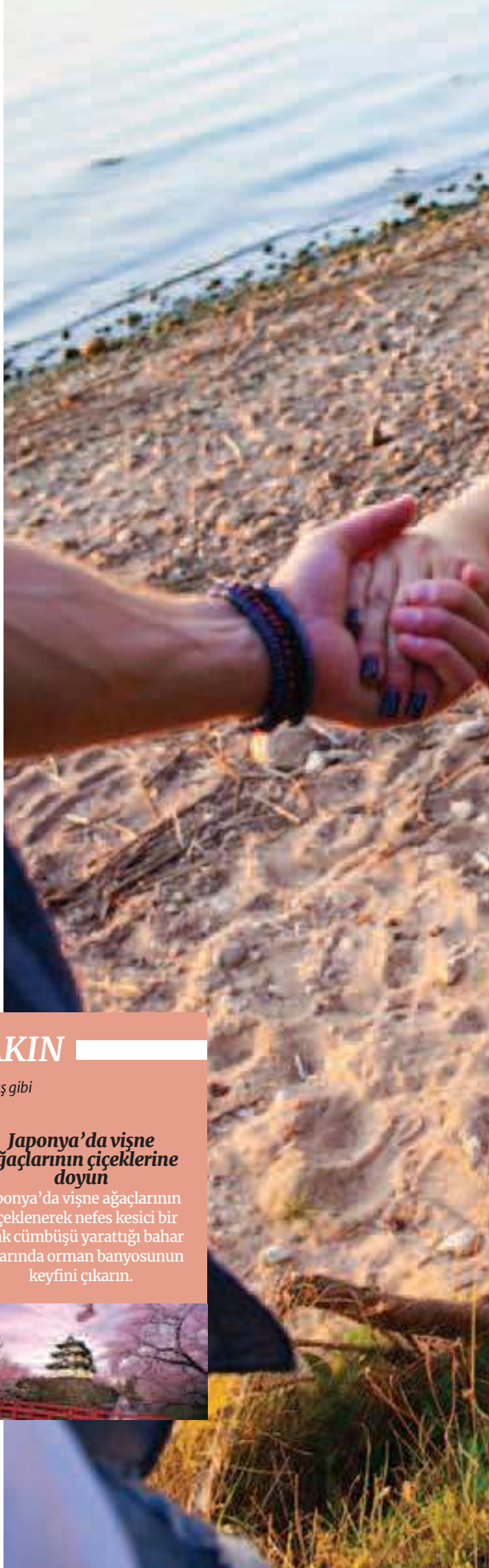
Ormana doğru

Kendinize orman banyosu akımında yer bulmak için, yerel parklarda daha çok vakit geçirmenizi, seslere ve çevreye daha fazla odaklanmanızı öneriyoruz. Daha sakin olan yerleri tercih edin ve telefonunuzu evde bırakın. Yavaşça yürümenizi, kuşların ve doğanın sesine odaklanmak için molalar vermeniz harika hissettirecek. Yapraklara dokunun ve tüm duyularınızı harekete geçirmek için çıplak ayak yürüyün. Ayrıca bu zamanın, oturup derin ve bilinçli nefes egzersizleri yapmak için çok iyi bir fırsat olduğunu unutmayın. Yerel parktan ötesine keşfe çıkmaya hazırsanız, en yakınınızdaki doğal park parkurlarını araştırın. Yanınıza rahat yürüyüş kıyafetleri ve sağlam bir ayakkabı alın. Uzun süre ormanda kalmayı planlıyorsanız su ve atıştırmalık almayı unutmayın. Ayrıca eğer orman banyosuna yalnız çıkıyorsanız, nerede olacağınızı ve ne kadar süre orada olmayı planladığınızı birine söylemeyi aklınızdan çıkarmayın.

Bu macerada bir yoldaşınız olmasını mı istiyorsunuz? Orman banyosu deneyiminizden en iyi faydayı sağlamanıza yardımcı olacak güvenilir turlar için araştırma yapabilirsiniz.

Orman banyosu için en ideal yol tabii ki kendinizi doğaya vurmak olsa da, doğanın canlandırıcı etkilerini deneyimlemenin tek yolu bu değil. BBC ve California Üniversitesi tarafından yürütülen son çalışmalar, bu konseptin bazı faydalarına ulaşmak için doğa belgeselleri izlenebileceğini de gösterdi. Doğal bir manzarayı yalnızca izlemenin bile özellikle kentleşmiş bölgelerde yaşayanlar için psikolojik iyileşme ve stresten arınma üzerinde oldukça olumlu bir etkisi olduğu belgelendi.

Ev ortamınızı, doğal ışık, bitki ve çiçeklerle taçlandırmak da doğayla olan ilişkinizi artırır. Araştırmalar, doğrudan veya dolaylı olarak doğa ile olan bağımızı artırmanın daha dingin, rahatlatıcı, canlandırıcı ve enerji verici bir etkisi olduğunu gösteriyor. Orman atmosferini evinize taşımak için venüs saçı, kurdele çiçeği ve kauçuk incir ağacı gibi bakımı kolay iç mekân bitkileri yetiştirmeyi deneyin ve doğaya daha sık çıkın.



KENDİNİZİ DOĞAYA BIRAKIN

Doğanın etkisini iliklerinizde hissetmek için, bir rüyadan çıkmış gibi görünen bu yerleri tercih edebilirsiniz.

İstanbul'dan kaçış

İstanbul'un kalabalığından bunaldıysanız kısa bir mola verin. The Escape Otel Ağva'da sabahları kuş sesleri ile güne merhaba deyin ve günün geri kalan kısmını doğayla iç içe geçirin.

İsveç'te bir sığınak

İsveç'in çam ormanlarına kurulu olan Tree Hotel'deki inanılmaz ağaç evler yerden 4-6 metre yukarıda yer alıyor ve doğayı kuş bakışı izlemenizi sağlıyor.

Japonya'da vişne ağaçlarının çiçeklerine doyun

Japonya'da vişne ağaçlarının çiçeklenerek nefes kesici bir renk cümbüşü yarattığı bahar aylarında orman banyosunun keyfini çıkarın.

SAĞLIK DERSLERİ

Japonya'da öne çıkan tek sağlık trendi orman banyosu değil.

SEBZE AĞIRLIKLI BESLENİN

Japonların beslenme alışkanlıkları, dünyadaki en sağlıklı beslenme türü olarak bilinir. Japon halkı, düşük kalp rahatsızlığı, düşük obezite oranı ve dünyanın geri kalanına kıyasla daha uzun yaşam süresi ile meşhurdur. Japonların beslenme şekli, tahıllar ve sebzeler açısından zengindir. Dolayısıyla az oranda et, balık, soya, süt ürünleri ve meyve içerir.

CUMA COŞKUSU

Japonya, fazla çalışma ve yorgunluk sorunuyla savaşmak için her ayın son cuma günü işkoliklerin ofisten öğlen 3'te ayrılmasını teşvik eden "Özel Cuma" girişimini başlattı.

SUYUN GÜCÜ

Japonya'da 3000 onsen (kaplıca) olduğu düşünülüyor. Mineral suyunun rahatlama ve şifa bulmaya olumlu etkileri olduğu söyleniyor.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

madame
TÜRKİYE
FIGARO

Bonjour Turquie!

Dünya modasına yön veren, Fransa'nın bir numaralı kadın ve moda dergisi **Madame Figaro**, **Kasım** sayısı bayilerde.

MH MEDIA

MODA

♦ SPORTİF STİL ♦

Yeni bir sen!

Yeni bir yıla girmeye sayılı günler kala stilinize yeniden yön vermek istiyorsanız moda sayfalarımıza göz atın, yeni sizi yeniden tasarlayın.

FOTOĞRAF:
ONUR DEMİRDAĞ / THE BOX PRODUCTİON
MODA EDİTÖRLERİ:
BEDİRHAN TAŞÇI & SERHAT PABUCCU
MODA EDİTÖRLERİ ASİSTANI:
ÖYKÜ TANRIVERMİŞ
SAÇ: KADER DAYAN
MAKYAJ: AKIN SERT
MAKYAJ ASİSTANI: SULTAN BAŞ
MODEL: KATE / TRUE MODELS

TSHİRT: **REEBOK**
DERİ ŞORT: **NAZ KARAHAN**
MONT: **ZARA**

JUMPSUİT: **ŞEBNEM GÜNAY**
ELBİSE: **SELİM BAKLACI**
AYAKKABI: **STRADİVARİUS**

KAZAK: **JOİN US**
TAYT: **ŞEBNEM GÜNAY**
BEL ÇANTASI: **STRADİVARİUS**
AYAKKABI: **BERSHKA**

HOLOGRAM COAT: **ATÖLYE NO6**
PANTALON: **ŞİYAR AKBOĞA**
TOP: **REEBOK**
AYAKKABI: **BERSHKA**

MONT: **ŞEBNEM GÜNAY**
EŞOFMAN ALT: **ADİDAS**
CROP: **LASALLE COLLEGE / ESRA BİNGÖL**
AYAKKABI: **BERSHKA**

MONT: **VEKEM**
PANTALON: **MANGO**
TOP: **CEREN OCAK**
AYAKKABI: **ADİDAS ORGİNALS**
BEL ÇANTASI: **STRADİVARİUS**

CEKET: **NİSAKOLO**
CROP: **ŞEBNEM GÜNAY**
TAYT: **FİNEAPPLE**
AYAKKABI: **BERSHKA**

IŞILDAYIN

♦ EN MUHTEŞEM HALİNİZİ BULUN ♦

Cilt bakımı

Tahriş olan cildi tedavi etmek için bilmeniz gereken her şey bu bölümde...

HASSAS ve duyarlı

Tahriş olan cildi tedavi etmek için bilmeniz gereken her şey bu yazıda...

Sabah smoothie'si için roka–meyve oranı ne kadar önemliyse, sağlıklı ve mutlu bir cilt de o denli hassas bir denge üzerine kuruludur. Çok fazla yeşil şeyler tüketirseniz cildiniz acı ve kokulu bir yağlanma sürecine girer; eğer yatmadan önce cilt temizliğini unutursanız sabah bir zombi gibi uyanabilirsiniz. Ayrıca sivilce, kuru cilt ve yağlı bir T bölgesi gibi sorunlar zaten yeterince zorken kimi zaman da daha büyük bir sorunla karşılaşırız: Hassas cilt. Hassaslaştırılmış ciltle karıştırılmaması gereken (hava şartları, kötü beslenme, stres veya kalitesiz temizlik ürünlerinin etkisiyle hassaslaşan cilt) hassas cilt durumları (egzama, sedef ve gül hastalığı gibi), genellikle bağışıklık sistemi ya da genetikle ilgili rahatsızlıkların bir sonucudur ve bunlarla başa çıkması zor olabilir. Ne mutlu ki sık rastlanan deri rahatsızlıkları ve tedavi yöntemleriyle ilgili detayları profesyonellere sorduk. Cevapları yazımızda...

GÜL HASTALIĞI:

NASIL GÖRÜNÜR? Eğer bir bardak şampanyadan, stresli bir sohbetten veya güneş altında geçirdiğiniz vakitten sonra kızarıyorsanız, gül hastalığının erken evrelerinde olabilirsiniz. Çene, yanak, burun, alın ve omuzda birden küçük kırmızı yumrular ya da görünebilir kan damarları ortaya çıkabilir. Yüzünüzdeki kızarıklıklar daha yoğun hale geldikçe uzun süreli kızarıklık, kaşıntı, yumru ve çıban geliştirmeye bir o kadar çok meyilli olursunuz.

NEDEN OLUR? Gül hastalığının gerçek nedeni bilinmezken, bu hastalığı tetikleyen unsurlar arasında stres, sıcak hava, rüzgâr, ağır antrenmanlar ile saç spreylerinde ve cilt bakım ürünlerinde bulunan tahriş edici bileşenler yer alıyor. Ayrıca gül hastalığı ile zayıf sindirim sistemi, hormonal dengesizlikler ve cilt zerreciklerinin fazla gelişimi arasında da bağlantı olabilir.

ALINABİLECEK ÖNLEMLER:
Kendinizi cilt bakım rutinlerine boğmadan önce öğünlerinizden baharatlı yiyecekleri çıkararak (bunların tahrişe yol açtığını bilinir) ve sindirim sisteminizin iyi çalıştığından emin olmak için bir doktora görünerek iyi bir başlangıç yapabilirsiniz. Bu aşamadan sonra tuvalet masanızı hidroksi asitleri, retinoller ve yoğun kremler gibi fazla uyarıcı bileşenlerden temizlemelisiniz. Peki, bunların yerine ne koyabiliriz? İltihaplanma karşıtı bileşenlerle zenginleştirilmiş kremsi, sabunsuz bir temizleyici edinin. Cildi yağdan arındırmak için önce yıkayın ve sonra cildinizin kılcal damar duvarlarının güçlenmesine yardımcı olacak, serumlar kullanın. Sonrasında cildinizi beslemek ve onarmak için papatya, çuha çiçeği yağı ya da karite yağı ile zenginleştirilmiş bir nemlendirici kullanın.

→

EGZAMA:

NASIL GÖRÜNÜR?

Dermatit olarak da bilinen egzama, kendini ciltteki kimi zaman çatlayan ve sulanan, kuru, kaşıntılı, kırmızı lekeler olarak gösterir. Bu lekelerin genellikle dirseklerde ve dizlerin arka kısmında çıktığı söylense de, bunlar tüm vücuda yayılabilir.

NEDEN OLUR?

Cildinizin doğal savunma duvarı (epidermik lipid katmanı), iyi çalıştığında mikropları, alerjenleri ve tahriş edici unsurları filtreleme konusunda muhteşem çalışır. Fakat eğer iyi çalışmayan bir lipid kamanı söz konusuysa (egzama durumunda olduğu gibi) nem dışarı sızabilir, zararlı maddeler cilde girebilir, tahriş ve kuruluk oluşabilir.
Alerji, astım ve saman nezlesi olan insanlarda sıklıkla görüldüğü gibi egzama da hem iç (stres, süt ürünleri gibi yiyecekleri, buğday ve limon meyveleri) hem de dış (polen, toz zerreleri, temizlik ve kozmetik ürünleri) etkenlerden kaynaklanabilir.

ALINABİLECEK ÖNLEMLER:

Bir beslenme günlüğü ve egzama çizelgesi tutmanızı öneriyor. Böylece hangi yiyeceğin egzama semptomlarınızı kötüleştirdiğini anlayabilirsiniz.
Cilt bakımı konusunda ise daha yumuşak ve pürüzsüz bir cilt için yüzünüzü sütlü ya da yağ-bazlı bir temizleyiciyle yıkamanızı öneriyor. Eğer kuru bölgelerden kurtulmak istiyorsanız, egzamanız sulanmadığı sürece pirinç veya laktik asit-bazlı hafif bir ürün kullanabilirsiniz. Kuru, yorgun cildinizi onarmak için yulaf özütü, kuşburnu yağı, E vitamini ve pantenol gibi rahatlatıcı bileşenlerle zenginleştirilmiş bir yüz maskesi uygulayabilir ya da temizlikten sonra cildinize iltihaplanma karşıtı bir serumla masaj yapabilirsiniz.

SEDEF:

NASIL GÖRÜNÜR?

Sedef hastalığı vücudun herhangi bir bölgesinde ortaya çıkabilir ve kabarık cilt üzerindeki kırmızı lekeler olarak görünür. İltihaplı noktacıklar genellikle beyaz ya da gümüşî renge sahip cildin üzerindeki pulcuklarla kaplıdır ve çoğunlukla yüzde, kollarda, sırtta, göğüste, dirseklerde, bacaklarda ortaya çıkar. Sedef, kronik bir otoimmün rahatsızlığının bir sonucu olduğu için tedavisi uzun sürebilir. Ancak profesyoneller sedef belirtilerinin kontrol altına alınmasının kolay olduğu görüşünde hemfikirler.

NEDEN OLUR?

Sağlıklı deri hücreleri her 30 günde bir olgunlaşır ve kendilerini yenilerler. Ama sedef söz konusu olduğunda deri hücreleri bir haftadan kısa bir sürede olgunlaşır. Çünkü vücut eski deriyi göründüğü kadar hızlı dökemez, pulcuklar ve kabarıklıklar oluşur.
Sedef, eğer vücudunuzdaki D vitamini miktarı düşükse ve stresli dönemlerden geçiyorsanız, yükselişe geçen hormonlar nedeniyle 20'li - 30'lu yaşlarda daha şiddetli olma eğilimi gösterir. Aşırı hava şartları, kesikler ve alerjiler nedeniyle de tetiklenebilir.

ALINABİLECEK ÖNLEMLER:

Alkolden ve fazla şekerli yiyeceklerden kaçınmak faydalıdır. Çünkü bu, vücudunuzdaki D vitamini miktarını sağlıklı bir seviyede tutar. UV ışını tedavisi de cildinizi kontrol altında tutabilir. Bu nedenle bir cilt uzmanına görünebilir ve ışın altına yatıp yatamayacağınızı sorabilirsiniz. Bu ölü deriden kurtulmak için yüz fırçası kullanımından uzak durmalı (çünkü daha fazla hasara neden olabilir) ve kimyasal bir peeling ürününe yönelmelisiniz.
Temizlik ve peeling seansından sonra B3 vitamini ile yulaf unu (kızarıklığı ve kaşıntıyı gidermek için), avokado ile yabani iğde (lipit duvarının korunmasına ve doku üretiminin hızlandırılmasına yardımcı olmak için), zencefil, lavanta ve papatya özütü (iltihaplanmayı rahatlatmak için) içeren bir nemlendirici krem ya da serum kullanabilirsiniz. E vitamini etkisiyle cildinizi besleyin.

İÇ DENGE

Tavsiyelerimiz sayesinde hassas cildi içten dışa tedavi edin.

YAKIN KORUMA

Sağlıklı mide, sağlıklı bağışıklık sistemi demektir ve hassas cilt sorunlarının büyük bir bölümü hasarlı bağışıklık sisteminin bir sonucu olduğundan prebiyotik tüketimini artırın. Laktobasil ramnoz, laktobasil asidi ve bifidobakteriyum laktisi, temel içeriği bunlardan biri olan bir takviye kullanabilirsiniz.

BESİN DEPOLAYIN

Omega-3 esas yağ asitleri tüketerek iltihaplanmayı azaltın. Somon, keten tohumu, ceviz, badem ve yumurta tüketin. Omega-7 ile Omega-9 için avokado ve yeşil yapraklı sebzelere başvurun. Ayrıca tüm bunların ötesinde her öğünde protein tüketerek bağlayıcı dokuların hasarını en aza indirmelisiniz.

Cilt vücuttaki tasfiye sisteminin en önemli geçitlerinden biridir. Yani eğer karaciğer ya da böbrekleriniz az çalışıyorsa, vücutta biriken atık ve toksinler hali hazırda tahriş olmuş bir cilde sahip olan bir kişinin durumunu daha da kötüleştirebilir. Karaciğerinizin doğru çalışmasını sağlamak için alkol, kafein, şeker ve işlenmiş yiyeceklerden uzak durun.

HASSAS CİLT SORUNU

Cilt tahriş olduğunda yapılması (ve yapılmaması) gerekenler...

Etiketi okuyun

Alkol, yapay kokular, hamamelis, mentol, nane veya okaliptüs içeren ürünlerden uzak durun. Zira bu malzemeler tahriş olan cildi daha da olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Ayrıca dermatoloğunuz tarafından önerilmediği sürece glikolik asit, mikrodermabrazyon ve retinolden de uzak durun.

Kısa sürede çok fazla ürün kullanmayın

Hassas cilde çok çeşitli ürünler uygulamak cildin daha hassas hale gelmesine neden olacaktır. Önce bir veya iki temel ürüne bağ kalın ve cilt toleransı arttıkça yavaşça yeni ürünlere geçin.

Yavaştan alın

Eğer cildiniz aşırı derecede iltihaplı, hassas ya da kaşıntılıysa, en iyi seçeneğin cilt yatışana veya en azından bir cilt uzmanıyla görüşene kadar hiçbir şey yapmamak olduğunu düşünüyor.

Aşırı korkak olmayın

İnsanlar, hiçbir işe yaramayan karışım formüllere yönelme eğilimi gösteriyor. Aktif yatıştırma ve iltihaplanma karşıtı içeriği olan ürünlere yönelin.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

İyi Görünmek İçin

BASİT DOKUNUŞLAR, MUHTEŞEM SONUÇLAR

DAHA KALIN, DAHA DOLGUN, DAHA GÜÇLÜ...

Hepimizin hayalini kurduğu saçlar böyle olsa da gerçekte kadınların yarıdan fazlası hayatlarının bir noktasında saç kaybı sorunuyla yüzleşiyor. Ayrıca bunun nedeni ve kaybolan saçların nasıl geri gelebileceği de oldukça karmaşık. Öyleyse, haydi bitirelim şu işi!

Saçın, bir kadının en güzel parçası olduğu düşüncesinin bir nedeni var. İster uzun, ister kısa veya ister doğal, ister boyalı olsun, saç tercihinizin kökleri tamamen benlik algısında yatıyor. Bu yüzden eğer bir gün artık tarayacak daha az saçınız olduğunu fark ederseniz alarm çanları çalmaya başlar. Zayıflayan saç travmasını hafife almamak lazım: Yale Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, saçlarını kaybeden kadınların, bu durumdan duygusal bir ilişkilerinin sonlanmasından bile daha fazla etkilendiklerini ortaya koymuştur. Kadınlara, sahip oldukları değerin en önemli koşulunun fiziksel güzellik olduğu öğretilir. Ayrıca saç, muhtemelen tarihsel açıdan en önemli feminenlik göstergelerinden biri. Uzun veya çok fazla saça sahip olan kızlar övülür. Bu yüzden eğer saçlarınızı kaybetmeye başlarsanız bu sorunu hemen çözmek istersiniz. Ama bu konudaki en büyük problem, kadınların neden saçlarını kaybettiklerini bilmenin zor olmasıdır. Kadınların saç kaybının en önemli sebepleri ve bilinen en iyi çözüm yöntemleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için uzmanlarla konuştuk.

Doğum Sonrası

HASTA: Neslihan Altınkumru, 39, Editör

HİKÂYESİ: "İlk hamileliğimde, hakkında çok şey duyduğunuz o parlak cilt ve göz alıcı saçların tümünü tecrübe ettim. Ama oğlum sekiz haftalık olduğunda emzirmeyi bırakınca her şey hızla değişti. Cildim bir meyve kabuğu gibi kurudu ve saçlarım korkutucu bir hızla dökülmeye başladı. Öyle ki saç diplerimde boş alanlar görünüyordu. Saçlarım neredeyse hemen yeniden uzamaya başlasa da yeni çıkan saçlar tüy gibi yumuşak bebek saçlarını andırıyordu. Saçlarımı yukarıdan topladığımda sanki elektrik verilmiş gibi görünüyordum. Kızım ise üç yıl sonra doğdu ve 12 aylık olunca emzirmeyi bıraktım. Saç dökülmesi, ikinci kez de aynı sertlikte gerçekleşti ama saçlarım artık daha kuru ve daha zayıf görünüyordu. Elektrik şoku verilmiş bebek saçları da geri dönmüştü."

NELER OLUYOR?

Hamilelik ve emzirme dönemi sırasında östrojende yaşanan dalgalanma, saçlarınızın bu süre boyunca anajen, yani gelişme fazında kaldığı anlamına gelir. Saçlarınız normalde olduğu gibi dökülmez ve kafada aynı anda çok daha fazla saç olduğundan saçlarınız daha yoğun görünür. Ancak doğumdan veya emzirme döneminden üç ya da dört ay sonra hormonlar düşüşe geçer ve saç köklerini telogen, yani dinlenme fazına gönderir. Saçlar büyümeyi bırakır ve vücudunuzun tuttuğu fazla saçlar dökülür. Bu faza, telogen effluvium denir.

NASIL GÖRÜNÜR?

Çoğu kadında saç kaybı kafanın tamamında gerçekleşir. Saç dipleri, hamilelik öncesinde olduğundan daha geriye doğru çekilir. Kafanın ön kısımlarında uçuşan bebek saçları çıkar. Bu, sık rastlanan bir belirtidir.

NE YAPABİLİRSİNİZ?

Eğer hâlâ emziriyorsanız seçenekleriniz oldukça kısıtlıdır. Zira sisteminize giren herhangi bir şeyin bebeğinize taşınma olasılığı vardır. Ayrıca saç kaybı tedavilerinin çoğu, emziren anneler üzerinde yapılan güvenlik testlerine tabi tutulmamıştır. Ancak iyi beslenme, saç kaybının en iyi tedavilerinden biridir. Normal bir kan testinde demir seviyeniz yerinde görünse de, bu seviyenin sağlıklı saçlar için yeterli olduğunun garantisi yoktur. Önemli bileşen, vücutta demir depolanmasını sağlayan bir protein olan ferritindir. Mercimek, ıspanak ve brokoli gibi demir zengini yiyeceklerin tüketimini artırmanın yanında, bir çeşit demir olan demirli sülfat ve demirin mide çeperinde tamamen emilmesini sağlayan askorbik asit (C vitamini) içeren bir takviyeyi kullanabilirsiniz. Eğer emzirmiyorsanız minoksidili deneyin. Bu, saç gelişimi sürecini medikal destekle hızlandıran tek ilaçtır. Kan akışının, saç köklerine taşınmasını artırarak saç büyüme fazını teşvik eder.

Hormonal

HASTA:
Beste Gürbüz, 31, Marka Müdürü

HİKÂYESİ:
"Gençken kanserle savaştım ve saçlarım tedaviden sonra yeniden uzasa da asla eskiden olduğu kadar güçlü olmadı. Zayıf görünüyor ve henüz omuzlarıma bile ulaşmadan uçları kırılıyor. Saçlarımı sarıya boyamak ise fayda sağlamaktan çok zarar vererek daha da kuru görünmesine neden oldu."

NELER OLUYOR?
Telogen effluviumun bir başka örneği olan hormonal dökülme, tıbbi bir dengesizlik ya da ameliyat, stres veya hormonları etkileyen ciddi bir kilo kaybı gibi travmatik bir olayla tetiklenebilir. Saç büyümesini destekleyen östrojen ve progesteron hormonlarındaki düşüş saç kaybına neden olurken, androjen ve testosteron hormonlarındaki artış ise tüm saçları telogen faza gönderir. Genelde belli bir zaman içinde saçların yalnızca yüzde 10'unu bu fazda olur ama hormon dalgalanmalarına göre bu oran üçe katlanabilir.

NASIL GÖRÜNÜR?
Dökülme belli noktalarda gerçekleşme eğilimi gösterir. Bu, kafa derinizde kocaman boşluklar göreceğiniz anlamına gelmese de daha ince bir atkuyruğuyla dikkatinizi çekebilir.

NE YAPABİLİRSİNİZ?
Eğer yaşam koşulları hormonlarınızı çileden çıkardıysa, fırtınanın dinmesini beklemek veya yeniden düzene girmek için yaşam stilinde değişiklikler yapmak iyi fikir olabilir. İyi bir diyetle birleştirilen antrenmanlar, stres belirtilerinin azalmasına yardımcı olabilir. Elbette bu yalnızca günde beş şınav çekmek anlamına gelmiyor. En yüksek seviyede vitamin ve mineral tükettiğinizden emin olmalısınız. Ispanak gibi demir açısından zengin yiyecekler ve somon balığı gibi Omega-3 zengini besinler, doğal saç sağlığını destekleyen ürünlerdir. Eğer sorununuzun nedeni tıbbi bir hormonal durumsa, hormonlarınızı dengeden tutmak için progesteron veya doğum kontrol hapları gibi hormon düzenleyici tedavilere başvurabilirsiniz.

Genetik

HASTA:
Elif Görgüzel, 29, Sağlık ve Güzellik Editörü

HİKÂYESİ:
"Babam öldükten sonra saçlarımı ayırdığım çizginin giderek genişlediğini ve saçlarımı kaybettiğimi fark ettim. Üzüntüyü bir kenara bırakıp saçlarımın tekrar uzayacağını varsaydım. Ama hiç de öyle olmadı. Üç yıl sonra kel bölge hâlâ aynı yerde duruyor ama o zamandan beri annemin de kafa derisinde benzer bir boşluk olduğunu fark ettim ve bunun genetik olduğunu anladım."

NELER OLUYOR?
Erkeklere özgü kelliğin bir benzeri olan androgenetik kellik, gençlik döneminden hayatlarının sonuna kadar birçok kadını etkileyebiliyor. Saç kökleri, dihidrotestosteron (DHT – erkeklerde ve kimi zaman da kadınlarda bulunan testosteron eksikliği) sorununa maruz kaldığında, ortada bir saç veya saç kökü kalmayıncaya kadar küçülür. Buna genellikle anne veya babasının ya da iki tarafın da hikâyelerinde genetik bir saç kaybı hikâyesi olan kadınlarda rastlanır.

NASIL GÖRÜNÜR?
Saç kaybı kafanın tamamında gerçekleşse de genellikle kafanın tepe bölümünde daha çok dikkat çeker.

NE YAPABİLİRSİNİZ?
Genetiğinize savaş açamazsınız ama deneyebileceğiniz şeyler var. Minoksidil (evet, yine o) ise bunların başında geliyor. Diğer bir seçenek ise kanınızın alınıp plazmayla zenginleştirildikten sonra tekrar kafa derinize enjekte edildiği pıhtı-yuvar plazma tedavisi. Bu tedavi, saç büyümesini destekliyor ve saç köklerinin kafa derisine yapışmaktansa dışarı doğru uzamasını sağlayarak saçların daha kalın ve yoğun görünmesine yardımcı oluyor. Aslında 2014 yılında, minoksidil tedavisine yanıt vermeyen androgenetik kellik sorunu olan insanlar üzerinde yapılan bir çalışma, bu tedavinin saç dökülmesini önemli oranda azalttığı göstermiştir.

NORMAL OLAN NE?

Küvette saç görmüş olmanız, saçlarınızı kaybettiğiniz anlamına gelmez. Yağlı saçlarda işe yarayan kuru şampuan ve karmaşık dalgalara çözüm olan ürünler sayesinde artık saçlarımızı daha az yıkıyoruz. Sayesinde diyoruz çünkü şampuan kullandığımız zaman daha çok saç dökülüyor. Ortalama bir kişi, bir günde 30 ile 50 tel arası saç kaybeder. Fakat eğer saçlarınızı çok sık yıkarsanız, bu sayı her yıkamada katlanır. Peki, o halde anormal olan ne? Küveti dolduran 1,000'den fazla saç teli görüyorsanız bir saç uzmanına danışmanın vakti gelmiş demektir.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

SAĞLIK

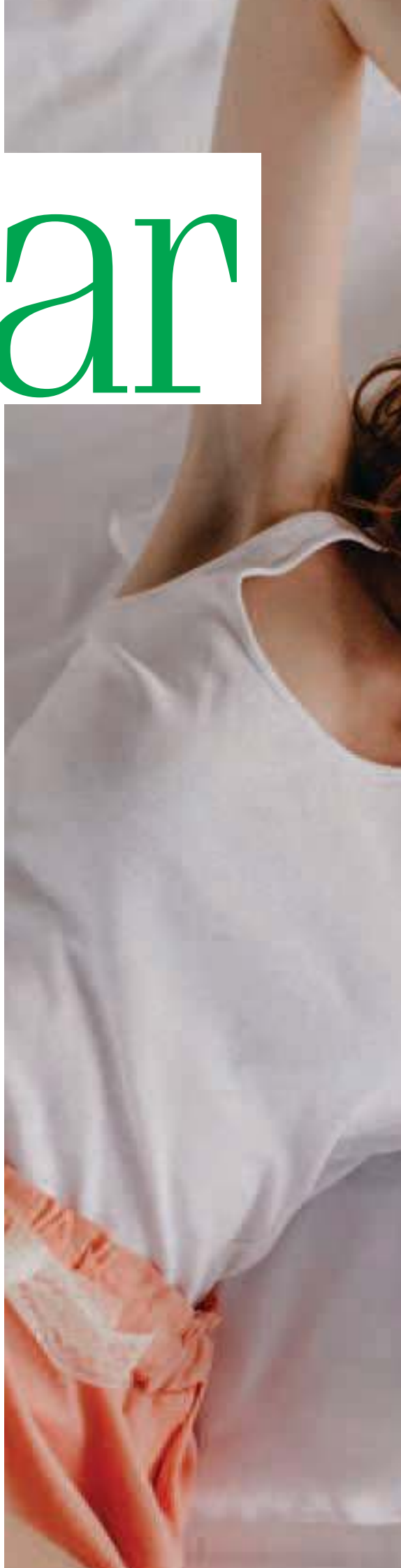
♦ KENDİNİZE İYİ DAVRANIN ♦

Hayat kurtaran molalar

Bir dakikadan bir haftaya kadar uzayabilen hayat kurtarıcı molalar sayesinde canlanabilir, enerjinizi tazeleyebilir ve sisteminizi yeniden başlatabilirsiniz.

molalar

Bir dakikadan bir haftaya kadar uzayabilen hayat kurtarıcı molalar sayesinde canlanabilir, enerjinizi tazeleyebilir ve sisteminizi yeniden başlatabilirsiniz!



Enerjiniz tamamen tükenmiş olsa da durup enerji toplayacak bir dakika bile bulamadığınızı hissettiğiniz veya en son ne zaman yalnızca eğlence olsun diye bir şey yaptığınızı hatırlayamadığınız oluyor mu? Eğer şu an zihninizi okuyormuşuz gibi geliyorsa, biraz mola vermenin vakti gelmiş demektir. İster meditasyon için bir dakika olsun, ister hayat rutinlerinden uzakta geçirilen bir hafta sonu kaçamağı, huzura ulaşmak için mola vermenin önemi yadsınamaz.

Stresli olduğumuzda, vücudumuz kortizol adı verilen bir kimyasal salgılar. Bu kimyasalın yüksek dozda salgılanması kısa vadede iyidir; elinizdeki işe odaklanmanızı sağlar. Ancak kortizol seviyesini düşürebiliyor olmamız gerekir. Çünkü uzun süre boyunca yüksek seviyede üretilen bu kimyasalın, hem fiziksel hem de ruhsal alanda sorunlara yol açtığı ortaya koyulmuştur. Yürüyüşe çıkarak, televizyonda hafif bir şeyler izleyerek, bir arkadaşımızla sohbet ederek ve bir köpeği severek bunu başarabiliriz. Gevşemenin bir yolunu bulabildiğiniz sürece istediğiniz yönteme başvurabilirsiniz.

Bu konuda rehberimizi takip ederek tükenmiş hissetmek yerine dengeli ve dingin hissedebilirsiniz.

KAYDI DURDURUN

Otopilota geçmek çoğumuz için olağan bir durumdur, özellikle de yoğun zamanlarda... Ancak çoğunlukla bir dakikalık bile olsa mola vermek, ne durumda olduğumuzu görmemize ve eğer gerekliyse gidişatta değişiklik yapabilmemize yardımcı olur.

Bu nedenle gün içinde kısa molalar vermek oldukça önemlidir. Bu, nefes alış verişinizi takip edeceğiniz bir dakikalık nefes egzersizleri anlamına gelebilir veya öğle yemeğinizin ilk lokmalarını yerken duyularınızı aktive edip ana dönmenizi sağlayacak farkındalık egzersizleri yapmayı deneyin.

DENEYİN: Bir görevden diğerine koşuşturduğunuz bir sonraki seferde, zihninizi yeniden şekillendirmenizi sağlayan 60 saniyelik aralar verin. Ayağa kalkın, esneyin ve odaklanma yetinizi yeniden sağlamak için bir sonraki hareketinizin ne olacağını düşünün.

10 DAKİKA KURALI

Sesinizi duyar gibiyiz. Tuvalete gitmek için bile neredeyse vakit bulamazken, meditasyondan bahsetmenin bile mümkün olmadığını söylüyorsunuz. Ama lütfen anın içinde dinginleşebildiğinizi ve iş, kredi ödemeleri ya da teslim süreleri hakkında endişe etmediğinizi hayal edin. Olduğunuz yere ve ana odaklanmak için vereceğiniz 10 dakikalık molalar, kendiniz için yapabileceğiniz en faydalı şeylerden biri.

Ana geri dönmek, sistemin yeniden kurulması gibidir. Zihnimizin kendine has yorumlarından ziyade, etrafımızdaki dünyada gerçekten olanlara geri dönmemizi sağlar. Eğer düşüncelerimizin ağına takılırsak gerçekten çok güçlü olabilirler. Geçmiş ya da gelecekle ilgili endişeler ve eski hikâyelere takılıp vücudumuz için gereksiz stres yaratabiliriz. Öğrenebileceğimiz en önemli yetilerden biri düşüncelerimizi izleyebilmektir.

Kanada'da gerçekleştirilen çalışmalardan birine göre, 10 dakikalık farkındalık egzersizleri (özellikle de endişe ile ilgili olan), kontrol edilemeyen düşünceleri azaltabilir.

DENEYİN: Smiling Mind gibi ücretsiz farkındalık uygulamalarını indirerek egzersiz yapın veya rehber eşliğinde gerçekleştirebileceğiniz basit farkındalık meditasyonlarını dinleyebileceğiniz mindbodyresilience.com sitesini ziyaret edin.

KENDİNİZE VAKİT TANIYIN

Annenize, arkadaşlarınıza ve erkek arkadaşınıza karşı oldukça naziksiniz. Peki ya kendinize nasıl davranıyorsunuz? Kendinize karşı o kadar da nazik değil misiniz? Öz-değer, huzurlu bir zihnin olmazsa olmazıdır. İşler zorlaştığında, kendinize karşı nazik ve sevgi dolu davranmanız oldukça önemlidir. Kendinize karşı en sert eleştirmen haline geldiğiniz bir sonraki sefer kendinize şu soruyu sorun: Eğer bir arkadaşım veya sevgilim aynı süreçten geçiyor olsalar onlara nasıl davranırdım? Onlara neler söylerdim?"

ZAMANINIZI PLANLAYIN

Outlander dizisinden Sam Heughan'la bir saat geçirmeyi isteyenler parmak kaldırsın! Hepimizin biraz molaya ihtiyacı olsa da genellikle sürekli üretici şeyler yapmamız gerektiğini hisseder ve "zamanı boşa harcadığımız" için suçluluk duyarız. Sizi rahatlatan planlar yapın. Bir Netflix dizisi izleyin, kitap okuyun veya Spotify listenizi güncelleyin. Böylece kendinizi endişe ağına takılmaktan kurtarabilirsiniz.

DENEYİN: Her gün için, keyifli ve rahatlatıcı bulduğunuz bir etkinlik programı yapın.

ÖĞLE YEMEĞİNDE DIŞARI ÇIKIN

Uzmanlar, oturmanın en yeni kötü alışkanlık olduğunu söylerken, yakın bir tarihte ABD'de gerçekleştirilen bir araştırma da, ne kadar uzun oturursanız yaşam sürenizin o denli kısaldığını ortaya koyuyor. Mesaj açık: Hareket etmek zorundayız.

Öğle saatinde yürüyüşe çıkmanın sayısız faydaları olduğunu biliyor musunuz? Bunlar arasında güneşe çıkmanın beden saatiniz için faydalı olması ve yürüyüşün stresi azaltması da yer alıyor.

Bu sayede güneş banyosu yapabilir, kan akışınızı hızlandırabilir, temiz hava alabilir, kalp ritminizi ve metabolizma hızınızı artırabilir, hatta ruhsal halinizi düzeltebilirsiniz.

DENEYİN: Bu yürüyüşlere step-up, şınav, squat, tricep dip gibi direnç egzersizleri ekleyin.

KISA MOLALAR VERİN

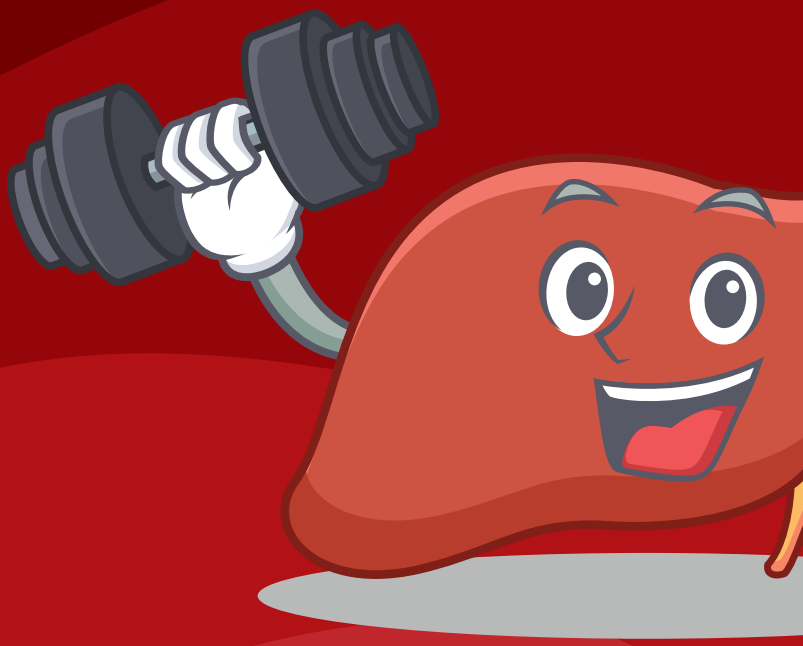
En iyi arkadaşlarınızla, hakkında konuşup durduğunuz alışveriş macerasını hatırlıyorsunuzdur. Aslında bu fikrin yalnızca bir alışveriş olmadığı, aynı zamanda muhteşem bir terapi sunduğunu söylesek? Çok sayıda çalışma, güçlü sosyal ilişkilerin daha uzun ve mutlu bir hayat sürmenize yardımcı olduğunu ortaya koyuyor. Öyleyse sevdiklerinizle ilişkinizi sağlamlaştırmak için zaman ayırın. Kabilenizdeki insanlarla paylaşımda bulunmak için vakit ayırmak, gerçekten canlandırıcı bir etkiye sahiptir. Özellikle de bu kişiler, enerjinizi yükselten kişilerse... Bir şeyin gerçekleşmesi için sabırsızlanmak da oldukça olumludur. En az her üç ayda bir seveceğiniz bir plan yapmak oldukça faydalıdır. Bu aileniz veya arkadaşlarınızla geçireceğiniz bir hafta sonu, kampa çıkmak, spa'ya gitmek veya teknolojiden uzak bir hafta geçirmek olabilir. Eğer daha fazla ikna edilmeye ihtiyaç duyuyorsanız ABD'li bilim insanlarının çalışmasını dinleyin: Evden uzakta geçirilen yalnızca altı gün, tatilcilerin genetik sistemlerinde değişikliğe yol açarak bağışlık sistemlerini güçlendirir, depresyon ve bunama ile ilişkili olan proteinlerin seviyesini azaltır.

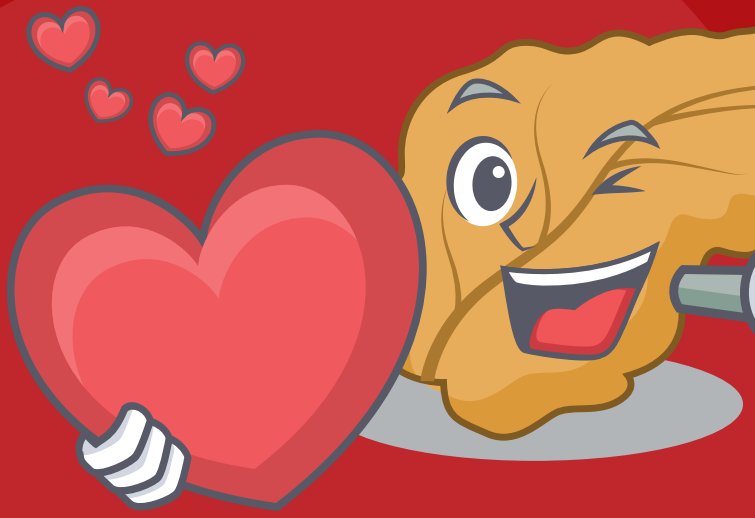
DENEYİN: Partilemek iyidir ama hafta sonunuzu yürüyüş, sörf, yoga gibi huzur verici etkinliklerle de süslerseniz verdiğiniz bu molaların olumlu sağlık etkilerini iki katına çıkarabilirsiniz. Buna kadeh kaldırılır!

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Vahşi HORMONLAR

Verdiğiniz kilolar sonrası hormonlarınız kötü mü etkilendi? Bu yazı size rehberlik edecek.





Hormonların ayaklanma çıkarması, diyet yapan bir kişinin en büyük kâbusudur. Bu kimyasal elçilerin seviyesinde yaşanan yükselme veya düşüşler iştahı, açlık hissini, vücudun yağı nerede depoladığını ve daha bir sürü farklı şeyi kontrol eder. Bu hormonlar, yaptığınız diyetin başarıya ulaşması veya boşa gitmesinde kritik öneme sahip oyunculardır. Bilim insanları en yeni buluşlara imza attıkça biz de bu küçük yaratıkların nasıl çalıştığını daha iyi anlıyoruz. Bu hormonların doğal davranışlarını çözerseniz onları müttefikiniz yapabilirsiniz. Öyleyse okumaya devam edin.

Testosteron
Bay Motivasyon

DOĞAL YAŞAM ALANI:
Yumurtalıklar ve böbreküstü bezleri.

VAHŞİ TAVIRLARI:
Bu öfkeli dost, kaslarınızı, enerji seviyenizi ve cinsel dürtülerinizi ateşlemeye yardım etme eğilimiyle bilinir. Firar ederse, kaslarınız (libidonuzla birlikte) körelebilir ve sonunda metabolizmanızın yavaşlamasıyla kilo almanıza neden olabilir. Bu haberi vermekten nefret etsek de yirmili yaşlarda veya belli doğum kontrol yöntemlerinin kullanımında azalmaya başlar.

EVCİLLEŞTİRİN:
Direnç antrenmanları sayesinde onu yeniden tavlayabilirsiniz. Haftada 3 kez, 30 dakikalık ağırlık kaldırma veya barre fitness egzersizleri yapmayı deneyin. Bu egzersizler testosteron üretimini artırır. Şeker tüketimini azaltmak da üretimine katkı sağlayabilir. Araştırmalar, çok fazla tatlı tüketiminin, vücuttaki aktif testosteron miktarını dengeleyen geni devre dışı bıraktığını ortaya koymuştur.

Östrojen
Bayan Cazibe

DOĞAL YAŞAM ALANI:
Yumurtalıklar.

VAHŞİ TAVIRLARI:
Kız kardeşi seks hormonu projesteron gibi, baştan çıkarıcı bu hormon da menstrüel döngünüze eşlik eden iştah artışından sorumludur. Karmaşık bir yaratıktır. Periyodunuz başlamadan hemen öncesinde, en az aktif olduğu dönemde aşırı yemeye en çok meyilli halde olursunuz. Gücüne geri ulaştığındaysa, yani yumurtlama döneminden hemen önce, iştahınız baskılanır. Fakat çelişkili bir biçimde eğer bu minik bayan çok güçlenirse, projesteronun önüne geçebilir ve kilo vermenizi oldukça zorlaştırabilir.

EVCİLLEŞTİRİN:
Bu hormonu uygun dengede tutmak için yeterli lif tükettiğinizden emin olun. Lifler, östrojene tutunur ve onu bağırsaklardan dışarı atarak dolaşım sisteminize karışmasına engel olurlar. Her gün 450 gr sebze yemeye çalışın. Kulağa fazla gelebilir, ancak yeşil bir smoothie, salata, brokoli ve biber kavurması işinizi görecektir.

KİMYA DERSİ

Plastiklerin hormon dengesi üzerinde negatif etkiye sahip olduğunu duydum. Bu doğru mu?

BPA'yı hayatımızdan çıkarışımızı hatırlıyor musunuz? Bunun nedeni, çalışmaların, (plastiklerde kullanılan) bisfenol A'nın (BPA), östrojenin etkilerini taklit eden bir endokrin kırıcısı olduğunu ortaya koymasıydı. BPA, bütün sisteminizi dengeden çıkarabilir ve önemli bir yan etki olarak kilo alımına neden olabilir. Artık alternatiflerinin de çok iyi olmadığı ortada... Fertility and Sterility'de yayımlanan bir çalışmaya göre, plastik üretiminde sıklıkla BPA'nın yerine kullanılan bisfenol F ve S kimyasalları (BPF ve BPS) benzer hormonsal etkiler göstermektedir. Önemli uyarı: Plastik su şişeleri ve yiyecek paketlerinden uzak durun.

Leptin
Hassas Küçük Hanım

DOĞAL YAŞAM ALANI:
Yağ hücreleri.

VAHŞİ TAVIRLARI:
Normalde doygunluk sinyali gönderip iştahınızı düzenleyerek arkanızı kollar. Ancak takıldığı yağ hücreleri yok olmaya başlarsa, yani kilo verirseniz, o da ortadan kaybolmaya başlar. Leptin azaldığındaysa, "Tamam, işimiz bitti" mesajını almaz, yemek yemeye devam edersiniz. Ayrıca uzun süre kilo değişimleri olursa leptin direnci oluşabilir.

EVCİLLEŞTİRİN:
Hızlı kilo kaybı iddiasında bulunan diyetlerden ve leptin direncine neden olan kaçınılmaz kilo alımlarından uzak durun. Ayrıca yeterince çinko tükettiğinizden de emin olun. Düşük çinko miktarının, sağlıklı insanlarda düşük leptin üretimiyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Fasulye, biftek ve kaju gibi çinko zengini besinler tüketerek bu kahraman hormonu mutlu edin. Öğünler arasında aceleci davranmayın: Yavaş davranarak leptine işini görmesi için yeterli zaman tanımış olursunuz.

Girelin
Bay Gurme

DOĞAL YAŞAM ALANI:
Mide.

VAHŞİ TAVIRLARI:
Leptinle birlikte çalışan bu aç dostumuz iştahı düzenler. Mideniz boşalmaya yaklaştığında, beyne yeme vaktinin geldiği mesajını yollar. Sonra, yemeğinizi atıştırdığınızda, yaklaşık üç saat boyunca dinlenmeye geçer. Ama kilo verdiğiniz süreçte vücudunuz açlık çektiğini sanır (bunu bilerek yaptığınızı anlayamaz) ve açlık hissini artırarak girelin üretimini tetikler. Bir araştırmaya göre, yaklaşık 1,5 kilo veren fazla kilolu yetişkinler, kilo vermeden önceki döneme kıyasla vücutlarında yüzde 20 daha yüksek girelin seviyesine sahiptir.

EVCİLLEŞTİRİN:
Dolu bir mide girelin üretimini kısıtladığından patlamış mısır ve et suyu çorbası gibi doyurucu besinler tüketin. Bu esnada gecenin erken saatlerinde yemeye özen gösterin. Minik bir uyku eksikliği bile girelin seviyesini yükseltebilir ve daha fazla yağ depolamanıza neden olabilir.

Kortizol
Bayan Stresli Yiyici

DOĞAL YAŞAM ALANI:
Böbreklerin üst kısmında bulunan böbreküstü bezleri.

VAHŞİ TAVIRLARI:
Stres anında veya kendinizi tehlike altında hissettiğinizde vahşileşebilir. Ne yazık ki bu duruma, trafikte önünüze kıran bir aptal bile neden olabilir. Bu hormon, olay anında tepki gösterebilmeniz için bir enerji atağında bulunur ve tehlike sona erdiğinde iştahınız tetiklenir. Biraz önce tükettiğiniz enerjiyi telafi etmek zorundasınızdır. Sonuç? Özellikle karın ve bel bölgesinde kilo alımıyla sonuçlanır.

EVCİLLEŞTİRİN:
Öncelikle temel enerji kaynağını, yani kafeini kesin. Günde 3 bardak kahve içenler bilir ki bu uyarıcı, kortizol salgılanmasını artırır. İkinci olarak bol bol gülün. California'daki Loma Linda Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre kahkaha atmak veya yalnızca kıkırdamak bile kortizol seviyesini yüzde 39 azaltır.

KİMYA DERSİ

Tanımam gereken başka hormonlar da var mı?

Düşük seviyelerde de olsa vücut ağırlığına etki ettiği düşünülen yüzlerde hormon vardır. Ancak son yıllarda bilim insanları, düşünülenden daha büyük bir role sahip olduğu fark edilen spexin hormonu üzerinde yoğunlaşmaktadırlar. Düşük spexin seviyesi, yetişkinlerde obezite ile ilişkilendirilirken, hayatın erken dönemlerinde de kilit öneme sahip olabilir. En az seviyede spexin üreten gençler, en çok üretenlere göre, beş kat daha fazla obezite riski altındadır. Bu da spexin hormonunun, bir kişinin fazla kilolu olup olmayacağı üzerinde önemli bir role sahip olabileceği anlamına gelir. Araştırmalar devam ediyor. Bu nedenle yakında spexin hakkında daha çok şey duymaya hazırlıklı olun.

Uzmanımıza soralım

Uzman: Salim Başkan
Kimdir: Macfit – Kişisel Egzersiz Uzmanı

Soru: **Antrenman sonrası gün her zaman acı içinde oluyorum. Ne yapabilirim?**

Cevap: Öncelikle masaj köpüğünün dostunuz olduğunu unutmayın. Ayrıca sadece antrenman sonrası kullanılmamalıdır. Antrenman sonrası olduğu gibi öncesi de yapılacak 10 dakikalık bir çalışma, kan akışını kas liflerine yönlendirir ve laktik asidi saklandığı yerden çıkarır. Bu şekilde ısınma ve soğuma hareketleri yapmak, ertesi gün acı çekilmesinin önüne geçecektir. Ayrıca ek ürünlerle de canlanmanızı hızlandırabilirsiniz. Dallanmış amino asit zincirlerinin, kasların yenilenmesine yardımcı olduğu kanıtlanmıştır.

Soru: **Yazın ara verdikten sonra antrenmanlarıma kolayca nasıl geri dönebilirim?**

Cevap: Kaçırılan yalnızca birkaç antrenman, motivasyondan mahrum birkaç aya (veya daha fazlasına) dönüşebilir. Eğer üç aylık bir ara verdiyseniz (veya biraz daha uzun) fitness seviyeniz düşüşe geçmiş olacaktır. Şunu söyleyebilirim ki yalnızca altı haftada, haftalık üç seans şeklinde yapılan antrenmanlar sizi kendinize getirecektir. İlk birkaç seansta, kasları fazla yormadan olabildiğince çalıştırmak için direnç bandı çalışması yapabilirsiniz.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

BESLENME

♦ SAĞLIKLI TÜYOLAR ♦

Leziz tarifler

Herhangi bir hafta sonu menüsüne çeki düzen verecek lezzetli ve az işlem görmüş yiyecekler...

SÜPER BARDAKLAR

Güne bir kokteylle başlamaya ne dersiniz? Bu, her şey dâhil bir tatilde mümkün olsa da günlük hayatımıza pek de uygun görünmüyor; tabii işsiz kalıp gelecek haftayı parktaki bir bank üzerinde geçirmeyi ummuyorsanız. Fakat şimdi size günün her saati içebileceğiniz bir kokteyl listesiyle geliyoruz. Bu tarifler sayesinde leziz kokteyl gecelerinin sabahında sizi ayıltacak iksirler keşfedeceksiniz. Kendi seçiminize göre kokteylinizi hazırlayın, yarısını hemen için ve diğer yarısını, hem karaciğerinizin hem de midenizin biraz tedaviye ihtiyaç duyacağı sabahlar için ayırın. Şerefe!

Bağışıklık GÜÇLENDİRİCİ

İçindekiler

600 ml için

- 4 adet elma
- 1 adet çarkıfelek meyvesi
- 1/2 ananas
- 1/2 limonun suyu

Elmayı, çarkıfelek meyvesini ve ananası mutfak robotunda çekin (dilerseniz buz da ekleyebilirsiniz). Karışımı ve limon suyunu bir bardağa alın. Limon ve elma dilimleriyle süsleyin.

Bu meyveli küçük mucize, alkolün vücutta yarattığı serbest radikal hasarını onaracak olan C vitamini ile doludur.

ANANAS

Kalsiyum? Tik. B Vitamini? Tik. Ayrıca ananas, Hawaii Üniversitesi araştırmacılarına göre vücuttaki iltihaplanmayı azaltan ve bağışıklık sisteminin en iyi koşullarda kalmasını sağlayan bromelain açısından zengin bir kaynaktır. Alkol sonrası burun çekmeye son!

ELMA

Amerika Gastroentroloji Koleji'ne göre, günde yalnızca bir bardak alkollü içecek en güçlü sindirim sistemini bile yorabilir. Fakat hemen Yeşilaycı olmanıza gerek yok. Elma, mideye dost bakterilerin gelişimini destekleyen ve sindirim sisteminin sağlığını korumasına yardım eden biyoaktif bileşenler içerir. Konu çözülmüştür.

ÇARKIFELEK MEYVESİ

Antioksidanlar açısından zengin bu meyve, alkol gibi toksinlerin harap ettiği hücrelerin onarılmasına yardımcı olan L-askorbik asitle, yani C Vitamini ile doludur.

Sabahların GÖZDESİ

İçindekiler
600 ml için
- 16 adet ıspanak yaprağı
- 1/2 kırmızı pancar
- 1/2 limon
- 2 adet limon
- 100 ml hurma nektarı

Tüm malzemeleri robottan geçirin ve buz üzerine dökerek servis edin.

Pancarlı bu güzellik, hasar gören karaciğeri koruyan antioksidan betalain içeriği sayesinde karaciğerinizin en iyi dostu olacak.

KIRMIZI PANCAR

Evet, betalain alkollü bir gecenin ardından karaciğerinizi rahatlatmaya yardımcı olabilir. Ancak Polonyalı araştırmacılar, daha önceden gerçekleşen karaciğer hasarlarını da tedavi edebileceğini söylüyor.

ISPANAK

Uzun zamandır smoothie seçeneklerinizde ıspanağı tercih ettiğinizi biliyoruz. Peki, ıspanağın alkollü bir gecenin ardından enerjinizi yükseltip zinde olmanızı sağladığını biliyor muydunuz? K vitamini bilişsel fonksiyonları ve hafızayı güçlendirir. Bunu unutmayın!

HURMA NEKTARI

Babaannenizin en sevdiği meyve olmasının yanında, Londra Metropolitan Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir çalışma; hurmanın, bağışıklık sistemini destekleyen selenyum açısından zengin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca doğal tatlandırıcılar, diş çürümesini engelleyen florür içerir. Dişçiniz çok mutlu olacak.

Beden DENGELEYİCİ

İçindekiler
600 ml için
- 1 yemek kaşığı kakao
- 200 ml Hindistan cevizi sütü
- 4 adet muz
- 2 yemek kaşığı vegan protein tozu
- 100 ml hurma nektarı

Tüm malzemeleri robottan geçirin ve kırık buz ile servis edin.

Zengin, kremsi ve lif ve magnezyum kaynağı olan bu kokteyl, alkol sonrası karbonhidrat ihtiyacınıza çözüm olacak.

KAKAO

Parti sezonu uykularını kırıp geçirdiyse, yorgunlukla savaşmak için kokteylinize kakao ekleyebilirsiniz. Magnezyum, vücut saatinizi düzenler, metabolizmanızı normale döndürür ve böylece parlak gözlerle parti günlerinize devam edebilirsiniz.

HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜ

Vitamin ve minerallerle dolu olduğu doğrudur. Ayrıca Hindistan cevizi sütü, daha uzun süre tok kalmanızı sağlayarak fazla yemenin önüne geçmenizi sağlayabilecek lifler de içerir.

MUZ

Üst düğmeyi kapamakta zorluk mu çekiyorsunuz? Bu sarı süper kahraman şişkinlikle savaşır. Lifler açısından zengindir ve önerilen günlük potasyum miktarının yüzde 15-20 kadarını içerir. Böylece vücudunuzdaki sıvı seviyesini düzenler ve sindirim sisteminizin düzenli çalışmasını sağlar.

Susuzluk GİDERİCİ

İçindekiler
600 ml için
- 800 gr karpuz
- 1/4 ananas
- 1/2 limon
- 4 yaprak nane
- Kırık buz

Tüm malzemeleri karıştırın ve bir dilim karpuz ile servis edin.

Güç deposu olan bu kokteylde yer alan karpuz, susuzlukla savaşır. Sıvı kaybından kaynaklı sabah ağrılarının en eğlenceli çözümüdür.

KARPUZ

Diliniz Sahra Çölü kadar kuru mu? Öyleyse kendinizi karpuz vahasına bırakın. Karpuzun yüzde 92'si sudan oluşur ve bu meyve, araştırmaların ortaya çıkardığı üzere alkolün sıvı kaybına neden olan etkilerini azaltan elektrolitler açısından zengindir.

NANE

Bu ferahlatıcı bitki, vücudunuzun (ve zihninizin) dengelenmesini sağlar. Nane, uzun yıllardır sağlıklı bir sindirim sistemine sahip olmak ve mide bulantısını gidermek için kullanılmaktaydı. Günümüzde ise Northumbria Üniversitesi'nde yapılan çalışmalar, bu bitkinin açık düşünmeye de olumlu etki ettiğini ve ruh durumunu düzelttiğini gösteriyor.

ANANAS

İçinizde güller açmasa bile ananas sayesinde dışarıya karşı parıldayabilirsiniz. Ananas, cildi dolgun gösteren kolajen üretimine yardımcı olan C vitamini deposudur.

Detoks KOKTEYLİ

İçindekiler
600 ml için
- 15 adet ıspanak yaprağı
- 2 adet kıvırcık lahana yaprağı
- 1 kereviz sapı
- 1/2 salatalık
- 1/2 lime
- 2 adet elma

Artık biliyorsunuz: Tüm malzemeleri robottan geçirin ve buzla servis edin.

Magnezyum, beta karoten, C Vitamini ve potasyum deposu yeşil iksir... Bir bardakla gerçek bir detoks sunar.

KIVIRCIK LAHANA

Gerçek bir vegan kokteyl: A vitaminine dönüşen ve doku üretiminden sorumlu olup hem saçınızın hem de derinizin parlamasını sağlayan beta karoten açısından zengindir. Kulağa garip gelebilir ama muhteşem görüneceğinizden eminiz.

SALATALIK

Yağsız, yeşil, sağlıklı sebze aslında sudan oluşur (su kaybına çözüm). Araştırmalara göre ise, içeriğindeki magnezyum ve potasyum su kaybını azaltarak serinletici görevi görür.

LİME

Lime limonunu mutfağınızdan eksik etmeyin. İçeriğindeki C Vitamini, karaciğerin temizlenmesinde önemli bir rol oynayan glutatyon üretimini destekler.

DERLEYEN: TUNÇ OLCAY

Besin odağı: TOFU

Sağlıklı yiyecekler listesinin üst sıralarında yer alan tofu, her bir beyaz yumuşak küple birlikte sağlığınızı desteklemeye devam ediyor.

Tofu dendiğinde muhtemelen aklımıza soya geliyor. Bu yanlış değil, ancak çoğu soya ürünü (soya sütü veya soya eti alternatifleri gibi) yoğun işlemlerden geçirilir ve uzmanlar bu ürünlerin çok dikkatli kullanılmasını önerir. Eski dostumuz tofu ise az işlem görerek üretilir. Dolayısıyla tofunun faydaları saymakla bitmez.

Folik asit, K vitamini, kalsiyum, magnezyum, demir ve lif deposu olmanın yanı sıra hücrelerin hasardan korunmasına yardımcı olan birçok çeşit phytonutrientler açısından da zengindir.

Ayrıca tofuda, biyoaktif peptit adı verilen bir bileşen de bulunur. Bu bileşenin, vücutta parçalandığında antioksidan, anti-inflamatuvar ve kan basıncı düşürücü etkilere sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Tofunun vejetaryenler ve veganlar için harika bir seçenek olmasının sebeplerinden biri, sekiz önemli amino asit içermesi ve zengin bir protein kaynağı olmasıdır. Bildiğiniz gibi protein, antrenmandan sonra kasların yenilenmesi ve onarılması için oldukça önemlidir. Kan şekerini dengeleyerek enerji seviyemizi desteklediğinden ise herkes haberdar. Ayrıca et veya balık yerine tofu tüketerek kolestrol seviyesinin düşürülmesi ve kalp hastalıklarına karşı koruma sağlanabilir. Zira tofu oldukça az miktarda yağ içerir.

Medikal noktalara bakılacak olursa, tofunun, muhtemelen yine içeriğindeki yüksek phytonutrient seviyeleri ve izoflavon denilen belli phytonutrient türleri sayesinde kansere karşı koruma sağladığı düşünülmektedir.

İzoflavonların yapısı, östrojen hormonunun yapısına benzerdir. Bu nedenle vücutta östrojenin işlevlerini taklit eder ve özellikle meme kanseri riskini azaltır. Ancak eğer östrojenle alakalı sağlık sorunlarınız varsa tükettiğiniz tofu veya soya ürünlerinin miktarına dikkat etmeniz gerekir. Çünkü bu yiyecekler şikâyetlerinizi artırabilir.

Mayalanmış tofu bir adım daha iyidir. Fermantasyon işlemi, tüketildiklerinde emilen besleyici bileşenlerin miktarını artırır. Mayalı yiyecekler, hem bağışıklık sistemimiz hem de hafızamız üzerinde pozitif etkiye sahip olan, sindirim sistemimizdeki faydalı bakterileri de destekler. Öyleyse uygun fiyatlı ve eğlenceli bir besin arıyorsanız tofuyu denemenizi öneriyoruz.

3 leziz tofu tarifi

1. SUSAMLI VE ZENCEFİLLİ TOFU

Yıkanıp süzülmüş bir kalıp tofuyu küçük parçalara bölün. Sonra 2 tatlı kaşığı soya sosunu, 2 tatlı kaşığı susamı, 1/3 tatlı kaşığı zencefili ve 1 tatlı kaşığı susam yağını karıştırarak bir sos hazırlayın. Tofu parçalarını bu sosla bir saat terbiye edin. Marine edilmiş tofuları fırın tepsisine alın ve 180°C'lik fırında 25-30 dakika boyunca pişirin. Soğutulup salatalara da eklenebilir.

2. TOFULU YEŞİL MERCİMEK

250 gr yeşil mercimeği pişirin. Yapışmaz bir tavayı yağlayın. Tavanın içine 1 adet dilimlenmiş kabak, 100 gr küp kesilmiş tofu, 1 doğranmış kırmızı biber ve 1/2 tatlı kaşığı kırmızı biber baharatı ekleyin. Birkaç dakika pişirdikten sonra ateşi kısın ve tavayı kenara alın. Başka bir kapta pişirilmiş mercimekle 1 adet iyice kıyılmış kırmızı soğanı karıştırın. Tofu ve sebze karışımını ekleyip iyice karıştırıp servis edin.

3. TOFU VE SU TERESİ ÇORBASI

Bir tencereye 500 ml su koyun ve kaynatın. 2 demet su teresinin yapraklarını ayıklayıp kökünü kesin. Kökü suya ekleyin ve 5 dakika kısık ateşte pişirin. Ateşten alın ve 300 gr tofu ekleyin. Mutfak robotundan geçirin ve ateşte pişirin. Yaprakları ekleyin ve 3 dakika ateşte pişirin. 2 tatlı kaşığı soya sosu ve baharat ekleyin.

DERLEYEN: TUNÇ OLCAY

KARA ELMAS

Genelde tost makinesinin ısısını yüksek tuttuğunuzun göstergesi olan kömüre bakış açısı artık değişti. Kömür, mutfakların yeni resmî içeriği haline geldi. Kömürün yemeklere biraz karanlık katması da sorun değil, çünkü Instagram için harika fotoğraflar elde etmenizi sağlıyor. Kulağa lezzetli geliyor mu? Peki ama her yemeğe bir miktar yanık eklemeli miyiz? Eğer öyleyse, neden?

Tam açıklama: Yanmış tostunuzun üstünü kazıdığınızda ortaya çıkanla "aktive edilmiş" kömür arasında fark vardır. Aşırı besleyici olan aktive edilmiş kömür, ya basit bir şekilde 600-900°C'de (argon veya nitrojenle) ısıtılarak ya da fosforik asit gibi güçlü bir aside maruz bırakıldıktan sonra 450-900°C'de ısıtılarak aktive edilmiş kuruyemiş veya hindistancevizi kabuğu gibi şeylerden üretilir. Bu çılgınlığın nedeni nedir? İki aktivasyon işlemi de, malzemenin yüzeyinde binlerce küçük deliğin oluşmasına neden olur. Bu delikler de, yüzey alanını artırıp süper emici hale getirir. Sağlıklı beslenme meraklılarının önem verdiği nokta da, kömürün cildi derinlemesine yardımcı olan, mide sağlığına katkıda bulunan ve sizi doğal yollarda güçlendiren bu manyetik özelliktir. Aktive edilmiş kömür, negatif bir iyon yüküne sahiptir. Toksinlerin çoğu gibi, vücudunuzdaki gazlar ve zehirler de pozitif bir iyon yüküne sahiptir. Dolayısıyla bunların ikisi birbirlerini doğal olarak çekerler.

Kömürün iyi unvanını garanti altına alan yeterince sağlam bilimsel veriler mevcut. California Üniversitesi Davis Medical Center'da yürütülen araştırmaların, kömürün vücuttaki zehri temizleme yeteneğini savunduğu 1980'li yıllardan beri, hastaneler tarafından mide temizleme gibi işlemlerde kullanıldı. Aynı zamanda kalp sağlığını desteklediğini ortaya koyan çalışmalar da yapıldı. Helsinki Üniversitesi'nden uzmanlar, dört hafta boyunca günde üç kez 8 gr aktive edilmiş kömür yiyen katılımcılar üzerinde yaptıkları araştırmalar sonucunda, bu kişilerin kötü kolestrol seviyelerinde yüzde 41'lik bir düşüş olduğunu saptadılar. Bu kadarla da bitmiyor. Güzel haberlerin devamında şunu söyleyebiliriz ki, kömürden faydalanmak için bir mutfak dâhisi olmanıza gerek yok. Yalnızca bir parça aktive edilmiş kömürü, bir şişe suyun içine atmanız yeterli. Aynı zamanda doğal bir su filtresi görevi görecektir. Aktif kömür, vücutta işlenirken karaciğeri daha çok çalışmaya zorlayan klor ve ağır metal izleriyle atıklarını temizlemede iyi iş görür.

Eğer varsa, kömürün tek dezavantajı işinde gerçekten çok iyi olması olabilir. Aktive edilmiş

kömür, bir gıda kaynağıyla birleştirildiğinde yalnızca doymuş yağ gibi istenmeyen bileşenlerle değil, tüm besinlerle birleşir. Yüksek yağ veya rafine edilmiş şeker oranına sahip yiyeceklerle tüketilmesi, bu yiyecekleri otomatik olarak sağlıklı yapmaz. Çünkü tıpkı bu bileşenlere tutunabildiği gibi değerli lif ve proteinlere de tutunup onları vücuttan dışarı atabilir.

Aktive edilmiş kömürün hem tükettiğiniz yiyeceklerden hem de doğrudan vücudunuzdan su emeceğine ilişkin bir endişe mevcuttur. Bu, susuzluğa ve kabızlığa neden olurdu. Öyleyse kömürlü pizzanın yanında bir bardak su içmek oldukça önemli olabilir. Muhtemelen aktive edilmiş kömür kullanıma dair endişelerin en büyüğü, ilaç tedavisinin vücuttaki olumlu etkilerini boşa çıkarma eğilimidir. Aslında ABD'de imzalanan bir dilekçede aktive edilmiş kömür dondurmasının üzerinde bir uyarı bulunması gerektiğinde ısrar edilmiştir. Kömürlü bir latte illa bir ilacın emilimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olacak kadar çok aktive edilmiş kömür içermeyebilir. Ama yüksek seviyede ilaç kullanan insanların dikkatli olması gereklidir.

Öyleyse karalar sürünüp geri dönmeye ne dersiniz? Uzmanların ortak görüşü, kömürlü bir pizza veya dondurmanın vücudunuza zarar vermeyeceği ama sağlık açısından bir olmazsa olmaz olmadıkları yönünde... Vücudunuzdaki toksinlerden kurtulmak için ihtiyaç duyduğunuz tek şey karaciğeriniz ve böbreklerinizdir. Peki, bizim son kararımız ne yönde? Küçük bir değişiklik ve Instagram hesabınız için iyi olsa da mucizeler beklemeyin.

KÖMÜR CİLDİ TEMİZLER, MİDE SAĞLIĞINI KORUR VE SİZİ CANLANDIRIR.

AKTİF KÖMÜRLÜ LİMONATA

Aktif kömürlü limonata vücuttaki bütün toksinleri atarak, detoks etkisi yaratır.

Malzemeler

5 çorba kaşığı kolajen tozu
1 bardak su
6 bardak soğuk su
2 bardak taze limon suyu
2 ila 3 adet dilimlenmiş limon
1 bardak bal

Buz küpleri için:

4 çorba kaşığı aktif kömür tozu

Hazırlanışı

İlk olarak aktif kömürlü buz küplerini hazırlayın. Aktif kömürlerini kırıp suyun içerisine ekleyin. Daha sonra buz kalıplarının içerisine dökün. Buz haline gelinceye kadar buzlukta bekletin.

Limonata için:

Büyük sürahinin içerisine balı, kollajen tozunu ve sıcak suyu ekleyin. Bal eriyene kadar sürahide karıştırın. Daha sonra limon suyu ve soğuk su ekleyin. İyice karışana kadar karıştırın. Bir cam sürahiyi aktif kömür buz küpleriyle doldurun ve buzun üzerine limonatayı dökün. Limon dilimi ile süsleyin.

DERLEYEN: TUNÇ OLCAY

Hepsi bir arada

Herhangi bir hafta sonu menüsüne çeki düzen verecek lezzetli ve az işlem görmüş yiyecekler...

Kavrulmuş kırmızı biber ve biberiye ezmesi

4 KİŞİLİK (SOS, DAHA ÇOK KİŞİ İÇİN YETERLİ OLABİLİR)

MALZEMELER

- 3 adet yarıya kesilmiş ve çekirdekleri ayıklanmış kırmızı biber
- zeytinyağı
- 50 gr ayçiçeği çekirdeği
- 50 gr kabak çekirdeği
- Bir tutam tütsülenmiş paprika biberi
- 1/2 limonun suyu
- 2 biberiye yaprağı
- Büyük bir tutam deniz tuzu ve taze çekilmiş ● karabiber

HAZIRLANIŞI

1. Fırını önceden 180°C'ye ayarlayın.
2. Kırmızı biberleri zeytinyağına bulayın ve 40 dakika boyunca fırında pişirin.
3. Biberlerin üstü kızarmış olmalı veya kabuğu kolayca soyulur hale gelmeli. Fırından alın ve soğumaya bırakın.
4. Küçük bir kızartma tavasında çekirdekleri hafifçe kızartın. Bir kâseye alın. Kırmızı biberler soğuyunca kabuklarını soyun.
5. Kırmızı biberler ile geri kalan malzemeleri bir kâseye alın ve el blender'i ile iyice çekin. 2 haftaya kadar cam bir kap içinde buzdolabında bekletilebilir.

Avokadolu salatanın yanında çavdar ekmeğinin üzerine sürülürse muhteşem bir seçim olur. Dip sos olarak tercih edilebilir veya ızgara balık yanında servis edilebilir.

Sumak ve çeri domatesle fırınlanmış patlıcan

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 2 adet büyük patlıcan
- 6 tatlı kaşığı sade yağ veya zeytinyağı
- 5 tatlı kaşığı sumak tozu
- 300 gr olgunlaşmış çeri domates
- 1 miktar lahana ve ceviz pesto (yazının devamına bakın)
- Bir avuç roka yaprağı
- 1/2 narın taneleri
- Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber

ROKALI CEVİZ PESTO

- 175 gr ceviz
- 1 baş sarımsak
- 70 gr taze rendelenmiş parmesan peyniri
- Bir avuç lahana
- 150 ml saf sızma zeytinyağı
- Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber

HAZIRLANIŞI

1. Fırını önceden 200°C'ye ayarlayın.

2. Patlıcanları uzunlamasına ikiye kesin ve iç kısımlara bir bıçak yardımıyla çapraz kesikler atın. Üzerlerine sade yağı sürüp, tuz, karabiber ve sumak serpin. Kesilmiş yüzeyleri yukarı bakacak şekilde bir fırın tavasına yerleştirin ve 35 dakika boyunca fırında pişirin.

3. Fırından alın. Her bir patlıcanın üzerine 4-5 adet çeri domates yerleştirin. Fırına geri koyun ve domateslerin üzerinde su kabarcıkları oluşmaya başlayıncaya kadar, tahminen 10-15 dakika daha pişirin.

4. Pesto sosu hazırlamak için tüm malzemeleri mutfak robotuna alın ve iyice çekin. Kıvamı ayarlamak için fazladan peynir veya yağ ekleyebilirsiniz. Baharat ekleyin.

5. Patlıcanları bir tabağa alın ve üzerlerine pesto sostan ekleyin. Roka yaprakları ve nar tanelerini serpiştirdikten sonra servise hazır olacaktır.

Izgara sosisin ya da ızgara kuzunun yanına çok yakışır veya kendi başına lezzetli bir vejetaryen menü oluşturabilir.

Bir kâse alkalileştirilmiş yeşillik

2-3 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 2 adet yıkanmış kabak
- 1 adet soyulmuş, yıkanmış ve ikiye kesilmiş rezene soğanı
- 1/2 yıkanmış ve soyulmuş salatalık
- 1 tutam dereotu
- 1 tutam yaprakları ayıklanmış ve güzelce kıyılmış maydanoz
- Saf sızma zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- Deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber

HAZIRLANIŞI

1. Kabakları, keskin bir soyucu yardımıyla uzunlamasına kesin. Aynı soyucuyla rezene soğanı ve salatalıkların da tamamını kesin.

2. Kesilen yeşillikleri bir kâseye alın ve üzerlerine maydanozla dereotunu serpin. Salatayı gerçekten iyi kaliteli bir saf sızma zeytinyağı ile süsleyin. Sonra limon suyu ve baharatları ekleyip servis edin.

Bu, sindirim sistemimizi yaralayan birçok işlenmiş gıdanın asit üretici etkisini dengeleyen, süper akalize özelliğe sahip bir tariftir. Hafif fakat tatmin edici olmasının yanı sıra vücudu arındırır.

Kıtır tavuk ızgara

4-6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 1 adet orta boy serbest gezen tavuk
- 2 tatlı kaşığı sade yağ
- 3 tatlı kaşığı zahter

SERVİS İÇİN

- 1/2 narın taneleri
- Küçük bir tutam taze kişniş veya roka
- Sarımsak ve baharatlı yoğurt (tarifin devamına bakın)

SARIMSAK&BAHARATLI YOĞURT

- 250 gr yoğun yoğurt
- 1 tatlı kaşığı Tabasco
- 1 lime limonunun kabuğu ve suyu
- 10 adet iyice kıyılmış nane yaprağı
- 1 tutam deniz tuzu ve bir miktar taze çekilmiş karabiber
- 1 tatlı kaşığı saf sızma zeytinyağı
- 1 diş iyi kıyılmış sarımsak

HAZIRLANIŞI

1. Fırını önceden 180°C'ye ayarlayın.

2. Tavuğun sırt kemiklerini bir mutfak makası yardımıyla uzunlamasına kesin. Omurgayı çıkarın ve tavuğu ikiye ayırın. Tavuğu, göğüs kısmı tavana ve bacaklar dışarı bakacak şekilde açın.

3. Şişleri tavuğun orta kısmından sokup çarpı oluşturacak şekle getirin. Bu şekilde tavuğun, pişerken düz bir şekilde kalmasını garantilemiş olursunuz.

4. Tavuğu bir fırın tepsisine yerleştirin. Sade yağ ile bulayın, üzerine zahter serpin ve tepsiyi fırına alın. 20 dakika boyunca pişirin. Isıyı 160°C'ye düşürün ve 40 dakika daha pişirin. Bu şekilde kemikten ayrılan yumuşak bir et ve kıtır derili bir tavuk elde etmiş olacaksınız.

5. Sarımsaklı ve baharatlı yoğurdu yapmak için tüm malzemeleri bir kâseye alıp çırpın. Tadın ve tadı dengelemek için daha fazla tuz ya da limon suyu veya baharat ekleyin. Kâsenin üstünü kapatıp buzdolabına alın. Kullanmadan önce tadının oturması için en az 1 saat buzdolabında bekletin.

6. Tavuğu fırından çıkarın ve üstü açık bir şekilde 10 dakika beklemeye alın. Servis edin.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

HAZIRLAYAN:
ZEYNEP DİNÇ

Zeynep Dinç, sanat ve tasarım alanındaki akademik hayatının ardından hem styling hem de fotoğraf çalışmalarını yemek üzerine odaklamış bir tasarımcı. Basit, sade ve ekonomik tarifleri, kendi tarzında fotoğraflayıp sosyal medyada @homemade.is. happiness adlı hesabında ve global bir platform olan thefeedfeed.com'da (@thefeedfeed) paylaşıyor. Aynı zamanda kendi kurduğu @toastsforall hesabını yönetiyor. 'Sosyal medyada tarif geliştirme, yemek stilistliği ve yemek fotoğrafçılığı' üzerine e-seminerler veriyor. Sağlıklı ekmek tüketimini destekliyor. Bir öğün yerine geçebilecek dilimlerle zaten kültürümüzün bir parçası olan ekmek üstlerini modern ve pratik tarif önerileriyle sunuyor.

Ekmek üstü lezzetler

Yemek stilisti Zeynep Dinç'ten sağlıklı, pratik ve lezzetli ekmek üstü tarifler...

Ekşi elma & füme somonlu ekmek üstü

MALZEMELER

- 1 dilim kızartılmış ekşi mayalı ekmek
- 1 tatlı kaşığı çırpılmış labne
- 4 dilim ekşi elma
- 50 gr somon füme
- Taze fesleğen
- Dereotu
- Karışık tohumlar (chia, çörekotu, susam)
- Nar ekşisi / Balzamik sos
- Yarım limon

HAZIRLANIŞI

Ekmeğin üzerine labneyi sürün. Fesleğen yapraklarını ve yarım limonun suyu ile marine edilmiş elma dilimlerini yerleştirin. Üzerine somonu bırakıp dereotu ve karışık tohumları serpin. Nar ekşisi veya balzamik sos ile servis edin.

Pratik kahvaltı ekmek üstü

MALZEMELER

- 2 dilim kızartılmış çavdar ekmeği
- 1 tatlı kaşığı çırpılmış labne
- 3-4 adet ikiye kesilmiş çeri domates
- Yarım avokado (dilimlenmiş)
- 5-6 top peynir (küçük küçük kesilmiş)
- Az haşlanmış ve ikiye kesilmiş 2 yumurta (4,5 dakika)
- Chia tohumları
- Çörekotu
- Maydanoz
- Sızma zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Birinci dilimin üzerine labne sürün. Çeri domatesleri biraz zeytinyağı ve chia tohumları ile ekmeğin çerçevesine yerleştirin. Ortaya haşlanmış yumurtayı koyup chia ve maydanoz ile tamamlayın. İkinci dilimin üzerine avokadoyu çanak şeklinde yerleştirip içerisine yumurtayı koyun. Avokadonun etrafına peynir parçalarını yerleştirin. Biraz zeytinyağı, çörekotu ve maydanoz ile tamamlayın.Nar ekşisi veya balzamik sos ile servis edin.

Avokado & sardalyalı ekmek üstü

MALZEMELER

- Yarım dilim kızartılmış ekşi mayalı ekmek
- Ezilmiş çeyrek avokado
- 2 sardalya (ızgara edilmiş)
- 2-3 turp dilimi
- Maydanoz
- Kırmızı biber
- Kaya tuzu
- Sızma zeytinyağı
- Limon suyu

HAZIRLANIŞI

Ekmeğin üzerine avokado püresini sürün. Izgara sardalyaları yerleştirin. Turp dilimleri ve maydanoz, kırmızı biber, kaya tuzu, sızma zeytinyağı, limon suyu şeklinde hazırlanmış çeşni ile servis edin.

Ricotta & ballı çerezli ekmek üstü

MALZEMELER

- 1 dilim Karadeniz tava ekmeği
- 2 tatlı kaşığı ricotta veya lor peyniri
- 2 tatlı kaşığı karışık kuruyemiş parçaları (ceviz, badem, fındık, fıstık, kuru vişne gibi)
- 1 tatlı kaşığı organik çam balı
- Taze biberiye (isteğe bağlı)
- Taze meyve dilimleri (isteğe bağlı)
- Toz tarçın (isteğe bağlı)

HAZIRLANIŞI

Kuruyemiş parçaları ile balı karıştırın. Peyniri ekmeğe sürün. Üzerine ballı çerezleri koyun. İsterseniz servis ederken toz tarçın ile küçük meyve parçaları (elma, armut gibi) ve taze biberiye de ekleyebilirsiniz.

Mantar çanağında yumurtalı ekmek üstü

MALZEMELER

- 1 dilim kızartılmış tam buğday tost ekmeği
- 1 büyük kestane mantarı
- 1 yumurta
- İnce bir dilim keçi peyniri
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Kırmızı pul biber
- Taze kekik

HAZIRLANIŞI

Mantarı çanak haline getirip iki tarafını da zeytinyağı ile tavada kısık ateşte soteleyin. Tavadan mantarı alıp ekmek dilimini koyun. Ekmeğin içine bir havuz açın. Mantar çanağını bu havuza yerleştirin. Etrafına peyniri ufalayın. Peynirin üzerine yumurta beyazı, çanağın ortasına yumurta sarısı denk gelecek şekilde yumurtayı kırın. Tavanın ağzını kapatıp kısık ateşte yaklaşık 10 - 15 dakika (yumurta sabitlenecek ama sarısı kabuk yapmayacak şekilde) pişirin.
Pul biber ve taze kekik ile sıcak servis edin.

Sarımsaklı yoğurt & sote mantarlı ekmek üstü

MALZEMELER

- 1 dilim kızartılmış tam buğday ekmeği
- 1 yemek kaşığı sarımsaklı süzme yoğurt
- 2 - 3 kestane mantarı (dilimlenmiş)
- Sızma zeytinyağı
- Kaya tuzu
- Taze soğan
- Taze nane
- Susam
- Kırmızı biber (doğranmış)

HAZIRLANIŞI

Mantarları zeytinyağı ve tuz ile soteleyin. Ekmeğin üzerine süzme yoğurt sürüp mantarları yerleştirin. Taze soğan, nane, susam ve kırmızı biber ile servis edin.

DERLEYEN: MEHTAP ÇAKIR

Women's Fitness dergisini Turkcell dergilik uygulamasından indirebilirsiniz...

Ayrıca

TTNET, DMags ve App Store'dan dergimize ulaşabilirsiniz.

Stilinizi yaşam alanınıza yansıtın

Demsa Group, dünyanın en köklü ve prestijli ev dekorasyon markalarını D'Maison bünyesinde buluşturuyor. Geniş koleksiyonunda Hiref, Villeroy & Boch, Wedgwood, Lenox, Vera Wang Home, Marchesa Home ve Kate Spade Home gibi markaların Türkiye temsilciliğini üstelenen Demsa Group, stilini evine yansıtmak isteyen herkesi yeni ev dekorasyon mağazası D'Maison'a bekliyor. D'Maison mağazası, ev ve ofis dekorasyonuna uygun geniş marka yelpazesi ile hem kendinize hem de sevdiklerinize hediye seçerken ilk durağınız olacak!

Kusursuz zaman

Bulova on yıllardır saat yapımında hassasiyete ve yenilikçiliğe verdiği önemle öne çıkıyor. Bulova'nın kusursuzluğunu, yenilikçiliğini yansıtan ve dünyanın ilk kavisli kronografı Bulova Curv koleksiyonunun en yeni üyesiyle tanışın! Yüksek performanslı kuvars teknolojisiyle kusursuz zaman ve kusursuz tasarım sizinle... Bulova Cruv 96A205, sizi kendisine hayran bırakacak.

Derinlemesine nemlendirme

Bioderma Laboratuvarları tarafından hassasiyet ve aynı zamanda kuruluk problemi yaşayan ciltler için geliştirilmiş olan Sensibio Rich, içerdiği ToleridineTM patenti ile cildin tolerans eşiğinin yükseltilmesine yardımcı oluyor. Sensibio Rich cildin dış etkenlere karşı korunmasına destek olurken, ciltte oluşan gerginlik ve hassasiyet hissinin yatıştırılmasını sağlıyor. Özel içeriklerle formüle edilen Sensibio Rich, cildin tolerans seviyesini yükseltmeye destek oluyor.

Havalı bakışlar

Arcana Optik tarafından Türkiye'ye getirilen dünyaca ünlü L.G.R güneş gözlüklerinin yepyeni modeli Tobruk, maceraperest stili ile kışın yüksek enerjisine ayak uyduran trendleri stilinize yansıtıyor. İtalyan silahlı kuvvetleri tarafından kullanılan gözlüklerden esinlenilen Tobruk; çerçevesiyle ideal bir görünüm sağlıyor. İki farklı renk tonu, yan jantlarındaki metal örgüleri ve kanatlarında kullanılan dövülmüş deri modele farklı bir hava katıyor. Alışılmışın dışında detayları, trendlere yön veren ruhu ve incelikli İtalyan işçiliği ile Gigi Hadid, Tom Cruise, Kirsten Dunst başta olmak üzere dünya çapında ünlülerin güneş gözlüğündeki favorisi, L.G.R.

Yeni yıl hediyeniz Camper'dan

Her sezon konforla şıklığı bir arada sunan, ikonik modelleriyle fark yaratan Camper, 14 Aralık Cuma gününden itibaren yeni koleksiyonunda yüzde 40'a varan indirim uyguluyor. Metropol yaşamından alınan ilhamla tasarlanarak, bu sezon şehirli ve outdoor görünümüyle büyük beğeni toplayan Brutus'un kadın modellerindeki kırmızı bağcıklı ayakkabı ve bilekte biten bot alternatifleri yeni yıl hediyesi için en öne çıkan alternatiflerin başında geliyor. Klasik ayakkabılardan hoşlananlar için çağdaş görünümüyle dikkatleri çeken Neuman, sahip olduğu ultra hafif Eva tabanıyla geliştirilmiş bir performans sunuyor. Gore-tex teknolojisiyle su geçirmeyen bir yapıya da sahip olan Neuman, yuvarlak burnuyla rafine bir görünüm sunuyor.

Kayak pistleri podyuma dönüyor

İtalyan moda devi Fendi, kayak pistlerini podyuma çevirecek yepyeni kayak koleksiyonunu çıkardı. Fendi'nin klasikleşen tarzının yanı sıra ikonik canavarları kayak modasını da ele geçirdi. İddialı kürkleri, Fendi'nin gücünü üzerinizde hissedeceğiniz büyük logolu kazakları ve çantalarıyla sezon kayak modasına yepyeni bir tarz getirdi. Spor şıklığınızdan ödün vermiyorsanız mutlaka koleksiyona göz atın.

Seydiklerinizi yılbaşında şımartın

Yılbaşında Caudalie'nin eşsiz kokularından birini hediye etme zamanı... Üzüm Çiçeği, sedir ve mandalina-greyfurt notaları içeren Fleur De Vigne ile gül, manolya, zambak, misk ve odunsu esintilerin birbirine karıştığı Rose De Vigne kokuları tüm duyuları harekete geçiriyor. Caudalie romantik, büyüleyici ve duygusal parfüm koleksiyonuyla sevdiklerinizi şımartmanızı sağlıyor.

Kraliçelerin tercihi

Clive Christian, kökleri 1872'de kurulan, Kraliçe Victoria'nın çok sevdiği parfüm markası The Crown Perfumery Company'ye dayanan bir İngiliz parfüm evi. Clive Christian'ın geçmiş mirası koruma ve mükemmellik standartlarına olan bağlılığı, Royal College of Arms tarafından verilen olağanüstü hanedan şerefiyle tanınır. Clive Christian, karşılıklı aşklarının sembolü olarak birbirleri için parfüm yaratan Kraliçe Victoria ve Prens Albert'e aromatik bir övgü niteliğinde... Koleksiyon içerisindeki parfümler "Ayrı ayrı nefis, birlikteyse olağanüstü" mottosundan yola çıkar. Her bir çift, daha erkeksi ya da kadınsı olarak isimlendirilmiştir ama bu durum kullanıcıyı sınırlama amacı taşımaz.

Yılbaşı sofralarında lezzet

Heyecanla beklenen yeni yılı evde karşılamaya karar verenler için Muratbey lezzetli aperatif ve yemek önerilerinde bulunuyor. Muratbey'in eşsiz peynirleri ile yılbaşı sofraları hem renkli hem de lezzetli. Pratik, kolay hazırlanan, sağlıklı ve leziz ikramlarla yeni yıl sofraları kurmak isteyenler için Muratbey, geleneksel ve yenilikçi peynirleri ile bol alternatif sunuyor. Muratbey peynirleri ile özenle hazırlanan yemekler damakları şenlendiriyor. Hazırlanışı pratik ancak renkli görünüşe sahip Topi Kokteyl ve Burgu Peynirli Sıcak Salata, doyurucu aperatifler arasında bulunan Patlıcanlı Paçanga Böreği yılbaşı sofralarına lezzet katıyor.

Sofraların siyah incisi şimdi az tuzlu

Sofraların siyah incisi zeytini en doğal hali ile tüketici ile buluşturan Fora Zeytin'in az tuzlu seçeneği evde yapılmış zeytin tadını sevenler için benzersiz bir lezzet sunuyor. Fora Zeytin, az tuzlu ürünü ile zeytinin tuzunu azaltmak için saatlerce suda bekletme alışkanlığına son veriyor. Yalnızca su ilave edilerek fazla tuzun daha üretim aşamasında azaltıldığı Fora Zeytin Az Tuzlu, lezzetinden ödün vermeden daha az tuzlu zeytin tüketmek isteyenlerin tercihi.

Yerli dermo kozmetik marka Sinoz'un 10. yılı

Sinoz markasını leke kremiyle tanıdık. Ancak ürün skalalarını gelen talepler doğrultusunda genişlettiler. Bugüne kadar elde etmiş olduğu güveni ve başarıyı "Tüketici Kalite Ödülü" ve "Altın Marka" ile taçlandıran yüzde 100 yerli dermo kozmetik markası Sinoz, 10'uncu yılını özel bir lansman ile kutladı. Sinoz Dermo Kozmetik Yönetim Kurulu Başkanı Yasin Çörekci, 2019'da yüzde 100 büyüyeceklerini, ilk AVM mağazalarını açacaklarını, 25 yeni ürüne ulaşmayı hedeflediklerini belirtti ve yenilenen ürünlerini tanıttı. Saç dökülmelerini önleyen şampuandan kil maskesine, kaş ve kirpik serumundan göz kremine kadar ihtiyacınıza yönelik birçok ürün skalası mevcut.

İlk kez Türkiye'de!

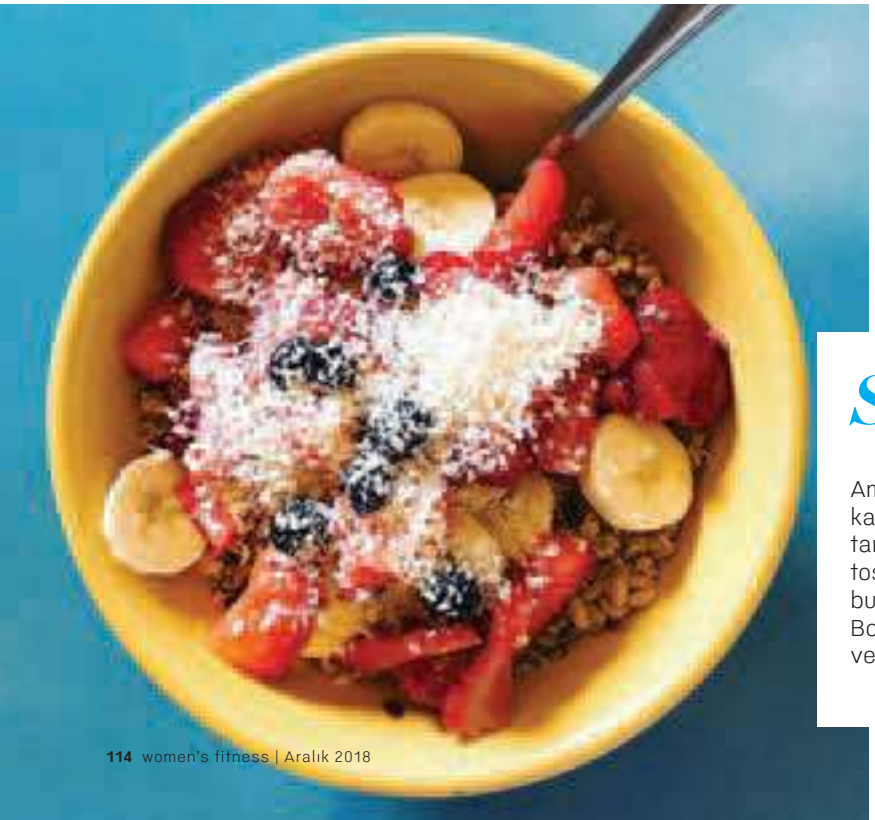
Timberland, bu mevsim kadın ürünleriyle de ilk kez Türkiye'de tüketiciyle buluşuyor. İkonik, silikon ağaç logolu trend kısa/uzun montlar, kapüşonlu/kapüşonsuz, thermofibre ve kaz tüyü seçenekleriyle mağazalarda yerini alıyor. Hafif kumaşı ve ideal kesimiyle kadın montları renk ve boy alternatifleriyle ilk kez Türkiye'de!

Herkese Amerika'dan merhaba! Burada havalar çok güzel, sağlıklı yaşam için her şey hazır. Bu ay Amerika'daki sağlıklı yaşamı beraber keşfedelim diyorum. Hadi hazırsanız başlıyoruz.

@dilaatsan

Soundbath, Aromaterapi, Vitality

Gelelim katılmış olduğum farklı spor ve sağlık çalışmalarına...
Soundbath (ses banyosu): Bu derste müzik aletleri aracılığıyla titreşimi yüksek ve pozitif olan sesler çıkartılıp, nefes çalışmaları yapılıyor. Ders sonrası enerji dolu olmamanız imkansız.
Aromaterapi: Farklı ve rahatlatıcı kokular eşliğinde meditasyon yapılıyor.
Vitality (canlılık): Yarım saat süren bu derste farklı hareketler eşliğinde içinizdeki çocuğu dışarıya çıkartıyorsunuz. Gerçekten çok eğlenceli!



Düzenli spor yapanlara seyahat önerisi

Biliyorum düzenli spor yapanlar için seyahat etmek zor. Ancak hem gezgin olup hem de spor aşığı biri olarak bunun çözümünü buldum diyebilirim. Seyahatlerden önce kendime spor için kocaman bir çanta hazırlıyorum ve gittiğim yerdeki spor salonlarını (özellikle de Türkiye'de yapma şansım olmayacak sporları) araştırıyorum. Çanta olarak Hip İcon'un "XD Design" çantalarını tavsiye derim. Bu çantalar spor ve seyahat severler için gerçekten ideal. Kısaca özelliklerinden bahsetmem gerekirse; çantanın kendi kilidi var, içini ne kadar doldurursanız doldurun ağırlık hissetmiyorsunuz, su geçirmiyor, kredi kartı, kimlik ve hatta laptop için bile ayrı bir bölmesi var. Ayrıca tabii ki su mataranızı da rahatlıkla çantanızda taşıyabilirsiniz.
Spor salonu araştırması için harika bir çözüm olan "classpass" uygulamasından bahsetmek istiyorum. Gittiğiniz ülkede bu gibi bir uygulama olup olmadığına kesinlikle bakın. Amerika'da bu uygulama çok yaygın. Uygulamayı indirip yakınınızdaki salonları ve dersleri kolaylıkla görebiliyorsunuz. Buna benzer bir app'i daha önceki yazılarımda anlatmıştım. Türkiye'de de bu sistem başladı. Ancak Amerika'da bunu kullanmayan insan ve spor salonu bulmak neredeyse imkansız.

Sağlıklı yeme-içme

Amerika her ne kadar akıllarda fast-food cenneti olarak kalmış olsa da Los Angeles'ı gördükten sonra fikrim tamamen değişti! Her yerde kombucha çayları, avokado tostlar, sağlıklı frozenler, acai bowl'lar ve alkali sulardan bulabilirsiniz. Favori yerlerimi sorarsanız kesinlikle Backyard Bowls, Kreation Organic Café ve LA Press olarak cevap veririm.

Fit ve sağlıklı yaşayan kadınlar bizi instagram'dan takip edin

@womensfitnesstr

Instagram'dan bizi takip edebilir, yeni spor trendlerinden, sağlık yaşamdan, beslenme ve fitness tüyolarımızdan faydalanabilirsiniz.

BeFine Sports & Spa ile bedeninizi ve ruhunuzu zinde tutun.

Son teknoloji aletlerle donatılmış fitness merkezi, açık ve kapalı yüzme havuzları, kapsamlı spa merkezi ve uzman eğitmenler eşliğinde formunuzu koruyun.

TITANIC BUSINESS GOLDEN HORN | TITANIC BUSINESS KARTAL
TITANIC PORT BAKIRKÖY | TITANIC DOWNTOWN BEYOĞLU

TITANIC
HOTELS

TITANIC HOTELS
ANTALYA | İSTANBUL | BODRUM | BERLİN

titanic.com.tr

#MyTitanicStory